



*Tibetan Buddhist Resource Center*

**Text Scan Input Form - Title Page**

|              |          |                    |          |
|--------------|----------|--------------------|----------|
| <b>Work:</b> | W3CN6612 | <b>ImageGroup:</b> | I3CN6614 |
| <b>LCCN:</b> | n/a      | <b>ISBN:</b>       | n/a      |

|                              |                                                                                                            |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Title:</b>                | བདེ་ཐང་སྐོར།<br>bde thang skor/                                                                            |
| <b>Author:</b>               | to-be-supplied<br>to-be-supplied                                                                           |
| <b>Descriptor:</b>           | n/a                                                                                                        |
| <b>Original Publication:</b> | n/a                                                                                                        |
| <b>Place:</b>                | n/a                                                                                                        |
| <b>Publisher:</b>            | n/a                                                                                                        |
| <b>Date:</b>                 | n/a                                                                                                        |
| <b>Volume:</b>               | 1                                                                                                          |
| <b>Total Volumes:</b>        | 1                                                                                                          |
| <b>TBRC Pages:</b>           | 2                                                                                                          |
| <b>Introductory Pages:</b>   | n/a                                                                                                        |
| <b>Text Pages:</b>           | n/a                                                                                                        |
| <b>Scanning Information:</b> | Scanned at Tibetan Buddhist Resource Center, 1430 Massachusetts Ave, 5th Floor,<br>Cambridge, Mass. 02138. |





## 图书在版编目 (CIP) 数据

全民科学素质行动计划纲要. 健康篇 : 汉藏对照 /  
《全民科学素质行动计划纲要》编写组编著. -- 拉萨 :  
西藏人民出版社, 2013. 8

ISBN 978-7-223-03829-4

I. ①全… II. ①全… III. ①公民—科学—素质教育  
—教育计划—中国—学习参考资料—汉、藏 ②健康教育—  
中国—学习参考资料—汉、藏 IV. ①G322②R193

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 065326 号

## 全民科学素质行动计划纲要·健康篇

---

|      |                        |
|------|------------------------|
| 编 著  | 本书编委会                  |
| 绘 画  | 罗桑扎西                   |
| 责任编辑 | 德吉桑姆 羊本才让              |
| 封面设计 | 旦增曲吉                   |
| 出版发行 | 西藏人民出版社 (拉萨市林廓北路 20 号) |
| 印 刷  | 西藏山水印务技术有限公司           |
| 开 本  | 850×1168 1/32          |
| 印 张  | 3.75                   |
| 字 数  | 20 千                   |
| 版 次  | 2013 年 8 月第 1 版        |
| 印 次  | 2013 年 8 月第 1 次印刷      |
| 印 数  | 01-12,000              |
| 书 号  | ISBN 978-7-223-03829-4 |
| 定 价  | 17.00 元                |

---

版权所有 翻印必究

(如有印装质量问题, 请与出版发行部联系调换)

发行部联系电话 (传真): 0891-6826115

## 图书在版编目 (CIP) 数据

全民科学素质行动计划纲要. 健康篇 : 汉藏对照 /  
《全民科学素质行动计划纲要》编写组编著. -- 拉萨 :  
西藏人民出版社, 2013. 8

ISBN 978-7-223-03829-4

I. ①全… II. ①全… III. ①公民—科学—素质教育—  
—教育计划—中国—学习参考资料—汉、藏 ②健康教育—  
中国—学习参考资料—汉、藏 IV. ①G322②R193

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 065326 号

## 全民科学素质行动计划纲要·健康篇

---

|      |                        |
|------|------------------------|
| 编 著  | 本书编委会                  |
| 绘 画  | 罗桑扎西                   |
| 责任编辑 | 德吉桑姆 羊本才让              |
| 封面设计 | 旦增曲吉                   |
| 出版发行 | 西藏人民出版社 (拉萨市林廓北路 20 号) |
| 印 刷  | 西藏山水印务技术有限公司           |
| 开 本  | 850×1168 1/32          |
| 印 张  | 3.75                   |
| 字 数  | 20 千                   |
| 版 次  | 2013 年 8 月第 1 版        |
| 印 次  | 2013 年 8 月第 1 次印刷      |
| 印 数  | 01-12,000              |
| 书 号  | ISBN 978-7-223-03829-4 |
| 定 价  | 17.00 元                |

---

版权所有 翻印必究

(如有印装质量问题, 请与出版发行部联系调换)

发行部联系电话 (传真): 0891-6826115



[illegible][illegible]

٤٣١٤

17. 4. 5. 6. 7.

५५

2016年12月

П.Н.М.

244

ਸ੍ਰੀ ਮਾਤਾ ਜੀ

44-25

力、能、智、德、財、色、名、壽、子、孫、福、祿、康、寧、

॥३॥

力能千鈞

॥५॥

॥५॥

महोदयः प्रोक्तः ॥

馬、牛、羊、猪、雞、犬、豕、狗、兔、鼠、

ཡོད་པའི་ཡིག་ལྷན་ཁང་གི་འཕྲིན་ལ།

42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 122 123 124 125 126 127 128 129 130 131 132 133 134 135 136 137 138 139 140 141 142 143 144 145 146 147 148 149 150 151 152 153 154 155 156 157 158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171 172 173 174 175 176 177 178 179 180 181 182 183 184 185 186 187 188 189 190 191 192 193 194 195 196 197 198 199 200 201 202 203 204 205 206 207 208 209 210 211 212 213 214 215 216 217 218 219 220 221 222 223 224 225 226 227 228 229 230 231 232 233 234 235 236 237 238 239 240 241 242 243 244 245 246 247 248 249 250 251 252 253 254 255 256 257 258 259 260 261 262 263 264 265 266 267 268 269 270 271 272 273 274 275 276 277 278 279 280 281 282 283 284 285 286 287 288 289 290 291 292 293 294 295 296 297 298 299 300 301 302 303 304 305 306 307 308 309 310 311 312 313 314 315 316 317 318 319 320 321 322 323 324 325 326 327 328 329 330 331 332 333 334 335 336 337 338 339 340 341 342 343 344 345 346 347 348 349 350 351 352 353 354 355 356 357 358 359 360 361 362 363 364 365 366 367 368 369 370 371 372 373 374 375 376 377 378 379 380 381 382 383 384 385 386 387 388 389 390 391 392 393 394 395 396 397 398 399 400 401 402 403 404 405 406 407 408 409 410 411 412 413 414 415 416 417 418 419 420 421 422 423 424 425 426 427 428 429 430 431 432 433 434 435 436 437 438 439 440 441 442 443 444 445 446 447 448 449 450 451 452 453 454 455 456 457 458 459 460 461 462 463 464 465 466 467 468 469 470 471 472 473 474 475 476 477 478 479 480 481 482 483 484 485 486 487 488 489 490 491 492 493 494 495 496 497 498 499 500 501 502 503 504 505 506 507 508 509 510 511 512 513 514 515 516 517 518 519 520 521 522 523 524 525 526 527 528 529 530 531 532 533 534 535 536 537 538 539 540 541 542 543 544 545 546 547 548 549 550 551 552 553 554 555 556 557 558 559 560 561 562 563 564 565 566 567 568 569 570 571 572 573 574 575 576 577 578 579 580 581 582 583 584 585 586 587 588 589 590 591 592 593 594 595 596 597 598 599 600 601 602 603 604 605 606 607 608 609 610 611 612 613 614 615 616 617 618 619 620 621 622 623 624 625 626 627 628 629 630 631 632 633 634 635 636 637 638 639 640 641 642 643 644 645 646 647 648 649 650 651 652 653 654 655 656 657 658 659 660 661 662 663 664 665 666 667 668 669 670 671 672 673 674 675 676 677 678 679 680 681 682 683 684 685 686 687 688 689 690 691 692 693 694 695 696 697 698 699 700 701 702 703 704 705 706 707 708 709 710 711 712 713 714 715 716 717 718 719 720 721 722 723 724 725 726 727 728 729 730 731 732 733 734 735 736 737 738 739 740 741 742 743 744 745 746 747 748 749 750 751 752 753 754 755 756 757 758 759 760 761 762 763 764 765 766 767 768 769 770 771 772 773 774 775 776 777 778 779 780 781 782 783 784 785 786 787 788 789 790 791 792 793 794 795 796 797 798 799 800 801 802 803 804 805 806 807 808 809 810 811 812 813 814 815 816 817 818 819 820 821 822 823 824 825 826 827 828 829 830 831 832 833 834 835 836 837 838 839 840 841 842 843 844 845 846 847 848 849 850 851 852 853 854 855 856 857 858 859 860 861 862 863 864 865 866 867 868 869 870 871 872 873 874 875 876 877 878 879 880 881 882 883 884 885 886 887 888 889 890 891 892 893 894 895 896 897 898 899 900 901 902 903 904 905 906 907 908 909 910 911 912 913 914 915 916 917 918 919 920 921 922 923 924 925 926 927 928 929 930 931 932 933 934 935 936 937 938 939 940 941 942 943 944 945 946 947 948 949 950 951 952 953 954 955 956 957 958 959 960 961 962 963 964 965 966 967 968 969 970 971 972 973 974 975 976 977 978 979 980 981 982 983 984 985 986 987 988 989 990 991 992 993 994 995 996 997 998 999 1000 1001 1002 1003 1004 1005 1006 1007 1008 1009 1010 1011 1012 1013 1014 1015 1016 1017 1018 1019 1020 1021 1022 1023 1024 1025 1026 1027 1028 1029 1030 1031 1032 1033 1034 1035 1036 1037 1038 1039 1040 1041 1042 1043 1044 1045 1046 1047 1048 1049 1050 1051 1052 1053 1054 1055 1056 1057 1058 1059 1060 1061 1062 1063

—H. (5.5)

67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100

संनमः सर्वेभ्यो नमः सर्वेभ्यो नमः सर्वेभ्यो नमः

此乃本行所定之章程，凡欲在本行交易者，請向本行經理人處領取章程一覽。

ਸ੍ਰੀ ਮਾਤਾ ਦੇਵੀ ਦੇ ਨਾਮ 'ਤੇ ਅੰਤ

॥ श्रीगणेशाय नमः ॥

॥ श्रीगणेशाय नमः ॥ श्रीगणेशाय नमः ॥ श्रीगणेशाय नमः ॥

宋王楙《唐野史》云：「唐武宗時，有道士王若水，號曰紫雲先生，其術甚奇。」

小兒驚風抽搐症：風火不寧，痰涎壅盛。

张其成讲读《孟子》

承 辦 處 所 均 在 本 局 內 設 有 辦 事 處

**३।६३।४।**

[illegible][illegible]

11-2

ལྷ་པོ་ལྷ་པོ་ལྷ་པོ་ ལྷ་པོ་ལྷ་པོ་ ལྷ་པོ་ལྷ་པོ་

福 祿 壽



## སྒྲིལ་འགྲུའི་གཏམ།

ལྷན་སེམས་བདེ་ཐང་ཡོང་བ་བྱེད་པ་ནི་མི་ཞིག་གིས་དྲོ་སྒྲིལ་ལྡན་པའི་མི་  
ཆོའི་འཆོ་བ་ཡོངས་སྒྲིལ་བྱེད་པའི་རྩ་བའི་ཆ་སྒྲེན་ཞིག་ཡིན།

གནའ་རྒྱ་མོན་ནས་བཟུང་ཡུང་གོའི་མི་ཆོས་བདེ་ཡུང་ལྷན་གསོ་བྱ་རྒྱུའི་ཐང་  
ཉམས་སྒྲིལ་བཟང་པོ་གང་མང་གཞིག་འཛོག་བྱས་ཡོད་ཅིང་། གང་འདྲ་བྱས་  
ནས་མི་གཞིས་བཟང་པོ་ཞིག་འཁུགས་པ་དང་། བདེ་ཐང་གི་སེམས་ཁམས་ལ་  
ཡུང་སྒྲིལ་བྱ་རྒྱུ་དེ་དེར་སྐབས་བྱི་སྒྲིལ་པས་ཡུང་དང་ཞེན་བྱེད་པའི་སྒྲོབ་གཞི་  
གསར་པ་ཞིག་ཡིན།

ཡུང་གི་ཆོན་རིག་ཁང་སེམས་ཁམས་ཞིབ་འཁུག་སོའོ་ཡིས་སེམས་ཁམས་  
བདེ་ཐང་སྒོར་ཟུར་འཐེན་བཞག་དཔུང་བྱས་པར་གཞིགས་ན། དེར་རབས་མི་  
ཆོའི་སེམས་ཁམས་བདེ་ཐང་གི་གནས་བབ་ཏུ་ཅང་ཞན་པོ་ཡོད། སྒྲིལ་གསོ་ཁོར་  
ཡུག་གི་གནོན་ལྷགས་དང་ལས་ཀའི་གནོན་ལྷགས་མི་སྒྲིལ་བྱེད་པའི་ལྷགས་གནོན་  
ལྷགས་བཅས་ཀྱིས་སེམས་ཁམས་བདེ་ཐང་ལ་ཆད་གཞི་མི་འདྲ་བའི་ལྷགས་སྒྲེན་  
སོག་ཡོད། དེའི་ཁྲོད་ནས་སོ་༢༠ནས་༣༠བར་གྱི་མི་ཆོས་ལ་གནོན་ལྷགས་  
སྒྲིལ་གསོ་བྱ་རྒྱུ་ལས། ལྷན་སེམས་གཉིས་ཀར་གནོད་འཚོ་སོག་པའི་མངོན་  
ཚུལ་མངོན་གསལ་དོད་པོ་ཡོད།

སེམས་ཁམས་བདེ་ཐང་མེད་ན་བསམ་སྒྲོའི་གནོན་ལྷགས་དྲག་པོ་ཆགས་



ནས་བདེ་སྐྱིད་ཅིས་པ་བརྗོད་ཐབས་བྲལ་བས། རྟོན་དངོས་ལ་གདོང་སྟུག་བྱེད་པོད་  
པ་དང་ལེགས་བཅོས་བྱེད་པོད་པ་བྱས་ཏེ་ཆང་མས་བརྗོད་ལེན་བྱེད་པའི་བདེ་ཐང་  
གི་ལམ་ལུ་འོག་ལུས་བདེ་ལེམས་སྐྱིད་དང་ཞི་བདེ་མཉམ་གནས་མངོན་འགྱུར་ཡོང་  
བར་འབད་པ་གྱིས་གྲིག།



## དཀར་ཆག

- ༡ མེམས་ལམས་བདེ་ཐང་གི་ཆེན་པོ་ཡིན།
- ༢ མེམས་ལམས་བདེ་ཐང་གི་མཆོན་ཚུལ་གང་དག་ཡོད།
- ༣ ཡིད་ལྷན་ནད་ལང་མེན་གྱི་ཆེན་ཆེའི་གནད་དོན།
- ༤ རོས་འཚམས་ཀྱི་གནོན་ལྷན་གསེའི་བདེ་ཐང་ལ་མན་པ་ཡོད།
- ༥ ཆེ་ལྷོ་དུ་ཕྱེན་ནས་ཐུབ་ཆུང་གི་ཁྱུང་པོ་ཡང་དུ་གཏོང་དགོས།
- ༦ ལམ་ཁྲེལ་ནས་པལ་གསོལ་ལས་མེམས་ལྷན་དོན་པོ་ཕྱུ་མེད།
- ༧ པལ་གསོལ་ཆེན་ནས་ལས་ཁྱུང་པོ་ལྷོ་ལས་མེམས་ལྷན་ཉམས་ཆུ་མེད།
- ༨ རྒྱུལ་པ་ཡིན་ཡང་མིག་རྒྱ་བཞེས་ནས་པལ་དང་ཆུ་མེད།
- ༩ རྒྱག་དོག་ཕྱེན་ན་དགེ་ལས་ཆུན་མང།
- ༡༠ རང་མཁོང་རང་གཅོག་ཕྱ་མི་ཉན།
- ༡༡ དོགས་པ་དང་ཆོད་དཔག་ཁོ་ནའི་བཅས་པ་འབྱེར་ཆུ་མེད།
- ༡༢ ལྷ་ལུང་ཕྱིན་མིག་གི་བཅས་པར་ཐང་ཆུང་ཕྱུ་མེད།
- ༡༣ རྒྱལ་པ་ལྷ་དང་མཉམ་ན་ལང་ཆུང་པ་མི་དང་མཉམ་ན་དགའ།
- ༡༤ རང་ཁོད་ན་གཉེར་བྱེད་པའི་མེམས་ལམས་ལྷན་ཅག་མེད།
- ༡༥ ལྷ་ལས་བལྟན་བཅོས་མའི་མེམས་ཀྱིས་རང་མེད་མི་མེད་བཞེས།
- ༡༦ རྒྱ་གྲུང་པར་དཔྱད་ས་ལྷན་པའི་ནད་ལ་དོགས་ལྷན་བྱེད་དགོས།
- ༡༧ རྒྱག་ལྷ་ཕྱི་ཆུན་པོ་ཆགས་པར་གཟུབ་དགོས།
- ༡༨ དབང་ཆ་ཉམས་ཞན་དུ་ཕྱིན་པར་ཡིད་གཟུབ་བྱེད་དགོས་པ་གང་ཡོད།
- ༡༩ མེམས་པམ་མྱིད་པའི་སྒྲོབས་ཕྱིན་གོས་གསར་པ་བཞེས་ནས་ཕྱིན་དགོས།
- ༢༠ མེམས་པག་ཡངས་ལྷ་གཏོང་ཆུ་ནི་ཏ་ཅང་གལ་ཆེ།
- ༢༡ གད་མོ་མང་ཅོས་བགད་ན་ལྷན་པམང་ལས་ཀྱང་མཆོག
- ༢༢ རའི་ཁྱིམ་གང་དུ་ཡོད་ན།

༡༤ ང་ཡང་སྒྲིང་གང་འདྲ་བྱིང་དགོས་པམ།

[illegible]

२६ दशहोमपत्रकमन्त्रोद्देशमपुनस्तद्विद्वत्पुनस्तद्विद्वत्

३० कृत्वा ॥ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ नमो भगवते वासुदेवाय ॥

२५. वाचिष्ठं हि पदम् उक्तं अर्जुनात्पुनश्च नन्दोऽप्युवाच ॥

११ बुद्धिनिष्ठैः पुत्रैः सुगणैः सुभेदाः।

१० - ལྷོ་ཤར་གྱི་གདངས་ཆགས་པར་གསུམ་དཀོས།

37 རྒྱུ་ལ་འཛིན་འཛིན་པའི་ཆལ་པལ་ཡོད་པ་ལྟར་ལྟོང་ལོགས་ཀྱི་ཆ་ལོང་།

३२ अथ चन्द्रमसि स्यात्तुल्यं त्रैलोक्ये नृणां भूयः पश्यन्ति यदा

३३ - कृतकृत्यः - संसृज्यमानोऽयं पुरुषः पुरुषः

[illegible]

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ।

१६ दल-कैलास-तुल्य-पर्व-सु-कला-मरु-त-मण्डल-क-सु-त।

३॥ अक्षरं ब्रह्म कर्तुं न शक्यते तद्विज्ञानाय परमात्मनो यत्नः ॥

१५ शुक्र अर्ध-सं-पत्र-कु-अद।

११ दस अक्षरों के दस अक्षरों का गुण ठ अक्षरों का।

६० प्रेयेद पक्षपत्रकणपदार्थरुणैरुदय

॥ १ ॥ श्रीगणेशाय नमः ॥ श्रीगणेशाय नमः ॥ श्रीगणेशाय नमः ॥

॥२॥ त्रिभुवनं त्रिभुवनं त्रिभुवनं त्रिभुवनं त्रिभुवनं

८३॥ वाङ्मयसिद्धये नमः ॥

[illegible]

॥ ५ ॥ नमो भगवते वासुदेवाय ॥

༤༦ ལམ་ཁ་འཐུང་པར་འཛིན་བྱ་གྲུ་ཡོད།

॥ श्री गणेशाय नमः ॥ श्री गणेशाय नमः ॥ श्री गणेशाय नमः ॥

॥ १ ॥ अथ दत्तः शिवः पञ्चमः ॥ ॥ १ ॥ अथ दत्तः शिवः पञ्चमः ॥ ॥ १ ॥

६५. गीता-पञ्चवक्त्र-पदे-पञ्च-वक्त्र-पङ्क्ति



[illegible]



ཡེ་ཤེད་ཀྱི་ཁ་ཁ་ཐུང་།



५०॥

ཐུ་བྱ་ལྟེན།

ལྷན་དབང་།

अ. ५३

美·荷·亞·細·亞

# 心理健康与身体健康



① 没有心理健康问题。

心理健康是指人的心理状态良好，能够正确地认识自我，适应环境，并能与他人建立良好的人际关系。



② 不对！

③ 健康的心理和健全的人格是从小培养的



④ 对！  
心理健康是身体健康的基础



心理健康是身体健康的基础



མཚན་མཛུགས་ཀྱི་མཚན་མཛུགས་ཀྱི་མཚན་མཛུགས་



མཚན་མཛུགས་

མཚན་མཛུགས་



མཚན་མཛུགས་ཀྱི་མཚན་མཛུགས་

མཚན་མཛུགས་ཀྱི་མཚན་མཛུགས་



མཚན་མཛུགས་

མཚན་མཛུགས་

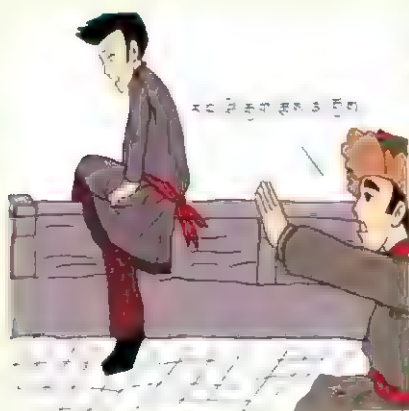


མཚན་མཛུགས་

མཚན་མཛུགས་ཀྱི་མཚན་མཛུགས་



# ཡིན་ཕྱག་པོ་མ་ཕྱིན་ཀྱི་གཞན་ཁོ་ན་མཐའ་མེད།



འཇམ་



我是废物 对不起！



这万一个何意，3个月来我梦魂不宁 苦痛郁结



你！能得了孤能知，去看看心理医生吧！



可可和可可的对话



①我压力太大。

②你的压力太大。

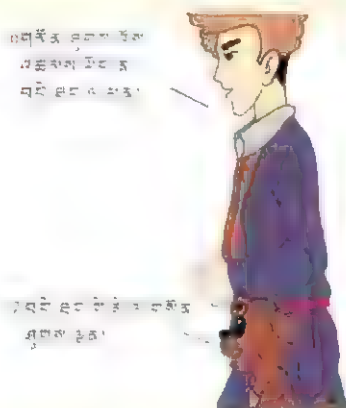


③我太伤心了。

④我没有精神。



⑤一个要减压，一个要加压。



⑥压力适度，有益健康。

⑦健康的人，充满活力。

那孩子，可是个聪明的孩子，她不但会唱歌，还会跳舞呢！



“那孩子，可是个聪明的孩子！”

“那孩子，可是个聪明的孩子！”



“那孩子，可是个聪明的孩子！”

“那孩子，可是个聪明的孩子！”



“那孩子，可是个聪明的孩子！”

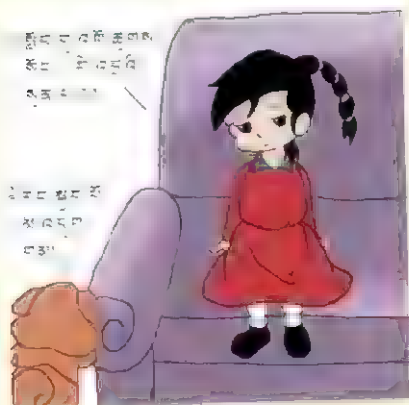


“那孩子，可是个聪明的孩子！”

“那孩子，可是个聪明的孩子！”



1. 开学了，真讨厌！  
2. 你不开心？



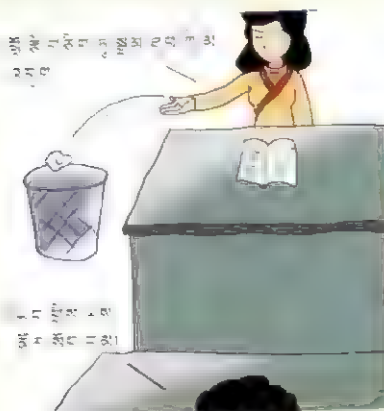
① 要开学了，真讨厌！

② 你不开心？



① 要上班了，真没劲！

② 你不舒服？



① 精神无法集中，

② 唉，真烦！



你们得了长假综合症，要尽快调整过来，



日月星辰



①我肚子疼，快去叫  
医生来看看。



②我心口不适，  
③你身体很好，怎么还



④我胃上疼，人也痛。  
⑤快看医生。



⑥男儿有泪也要流。  
⑦男儿志气当如虹。

ཡུལ་དོག་ཅུལ་ན་དགེ་ལས་ལྷོན་མང་།



17. 18.



11 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 122 123 124 125 126 127 128 129 130 131 132 133 134 135 136 137 138 139 140 141 142 143 144 145 146 147 148 149 150 151 152 153 154 155 156 157 158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171 172 173 174 175 176 177 178 179 180 181 182 183 184 185 186 187 188 189 190 191 192 193 194 195 196 197 198 199 200 201 202 203 204 205 206 207 208 209 210 211 212 213 214 215 216 217 218 219 220 221 222 223 224 225 226 227 228 229 230 231 232 233 234 235 236 237 238 239 240 241 242 243 244 245 246 247 248 249 250 251 252 253 254 255 256 257 258 259 260 261 262 263 264 265 266 267 268 269 270 271 272 273 274 275 276 277 278 279 280 281 282 283 284 285 286 287 288 289 290 291 292 293 294 295 296 297 298 299 300 301 302 303 304 305 306 307 308 309 310 311 312 313 314 315 316 317 318 319 320 321 322 323 324 325 326 327 328 329 330 331 332 333 334 335 336 337 338 339 340 341 342 343 344 345 346 347 348 349 350 351 352 353 354 355 356 357 358 359 360 361 362 363 364 365 366 367 368 369 370 371 372 373 374 375 376 377 378 379 380 381 382 383 384 385 386 387 388 389 390 391 392 393 394 395 396 397 398 399 400 401 402 403 404 405 406 407 408 409 410 411 412 413 414 415 416 417 418 419 420 421 422 423 424 425 426 427 428 429 430 431 432 433 434 435 436 437 438 439 440 441 442 443 444 445 446 447 448 449 450 451 452 453 454 455 456 457 458 459 460 461 462 463 464 465 466 467 468 469 470 471 472 473 474 475 476 477 478 479 480 481 482 483 484 485 486 487 488 489 490 491 492 493 494 495 496 497 498 499 500 501 502 503 504 505 506 507 508 509 510 511 512 513 514 515 516 517 518 519 520 521 522 523 524 525 526 527 528 529 530 531 532 533 534 535 536 537 538 539 540 541 542 543 544 545 546 547 548 549 550 551 552 553 554 555 556 557 558 559 560 561 562 563 564 565 566 567 568 569 570 571 572 573 574 575 576 577 578 579 580 581 582 583 584 585 586 587 588 589 590 591 592 593 594 595 596 597 598 599 600 601 602 603 604 605 606 607 608 609 610 611 612 613 614 615 616 617 618 619 620 621 622 623 624 625 626 627 628 629 630 631 632 633 634 635 636 637 638 639 640 641 642 643 644 645 646 647 648 649 650 651 652 653 654 655 656 657 658 659 660 661 662 663 664 665 666 667 668 669 670 671 672 673 674 675 676 677 678 679 680 681 682 683 684 685 686 687 688 689 690 691 692 693 694 695 696 697 698 699 700 701 702 703 704 705 706 707 708 709 710 711 712 713 714 715 716 717 718 719 720 721 722 723 724 725 726 727 728 729 730 731 732 733 734 735 736 737 738 739 740 741 742 743 744 745 746 747 748 749 750 751 752 753 754 755 756 757 758 759 760 761 762 763 764 765 766 767 768 769 770 771 772 773 774 775 776 777 778 779 780 781 782 783 784 785 786 787 788 789 790 791 792 793 794 795 796 797 798 799 800 801 802 803 804 805 806 807 808 809 810 811 812 813 814 815 816 817 818 819 820 821 822 823 824 825 826 827 828 829 830 831 832 833 834 835 836 837 838 839 840 841 842 843 844 845 846 847 848 849 850 851 852 853 854 855 856 857 858 859 860 861 862 863 864 865 866 867 868 869 870 871 872 873 874 875 876 877 878 879 880 881 882 883 884 885 886 887 888 889 890 891 892 893 894 895 896 897 898 899 900 901 902 903 904 905 906 907 908 909 910 911 912 913 914 915 916 917 918 919 920 921 922 923 924 925 926 927 928 929 930 931 932 933 934 935 936 937 938 939 940 941 942 943 944 945 946 947 948 949 950 951 952 953 954 955 956 957 958 959 960 961 962 963 964 965 966 967 968 969 970 971 972 973 974 975 976 977 978 979 980 981 982 983 984 985 986 987 988 989 990 991 992 993 994 995 996 997 998 999 1000 1001 1002 1003 1004 1005 1006 1007 1008 1009 1010 1011 1012 1013 1014 1015 1016 1017 1018 1019 1020 1021 1022 1023 1024 1025 1026 1027 1028 1029 1030 1031 1032 1033 1034 1035 1036 1037 1038 1039 1040



卷一百一十五

4th 2nd 1st A 1st 1st 1st



第 3 章 2.1.1 第 1 题



# 丹丹日记



我不行！

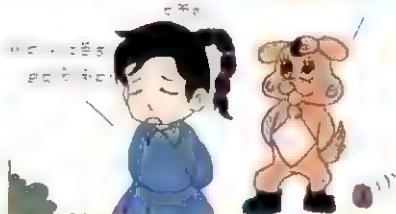


你找点时间。

我说不行！



我能力大！



我能力大

让自卑走开，让自信回来



那 个 女 孩 叫 王 小 芳， 她 是 个 很 活 泼 的 女 孩。



那 个 女 孩 叫 王 小 芳。



她 们 在 说 我 们 的 话。



王 小 芳 又 在 偷 看 我 们。



王 小 芳 又 在 偷 看 我 们。

王 小 芳 又 在 偷 看 我 们。



# 妈妈，妈妈！

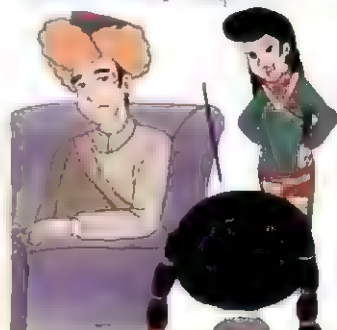
妈妈，妈妈！今天妈妈怎么这么生气？



①少看电视多看书。

妈妈！

妈妈，妈妈！今天妈妈怎么这么生气？



妈妈这是怎么啦？今天脾气这么人！

妈妈，妈妈！今天妈妈怎么这么生气？



②妈妈，妈妈！今天妈妈怎么这么生气？

③你不让我吃，我偏要吃。

妈妈，妈妈！今天妈妈怎么这么生气？



④小气！

⑤我偏要去！

⑥这真是青春期遇到更年期！



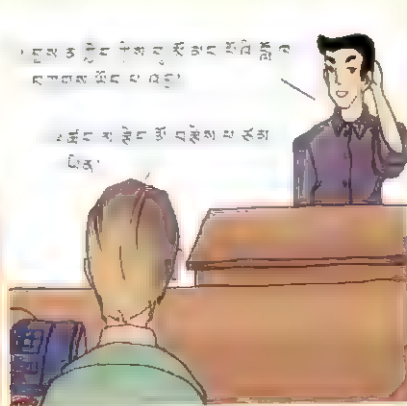


# 第 一 章 第 一 节 第 一 课 时



① 你有几个女朋友?

② 5个。



① 哇!脚踏5只船!

② 逢场做戏嘛!



我也来逢场做戏



① 你老丈人:“吉时!我们离婚!”

② “做戏”心理要不得!



ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥



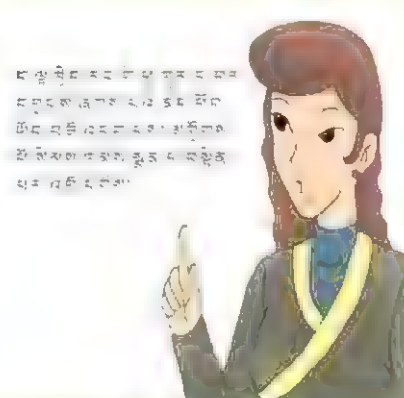
①出了什么事？  
②我儿子喊天十遍。



②我儿子上网，足足瘦了5千克。



①快别哭了！  
②我儿子旷课被学校警告。



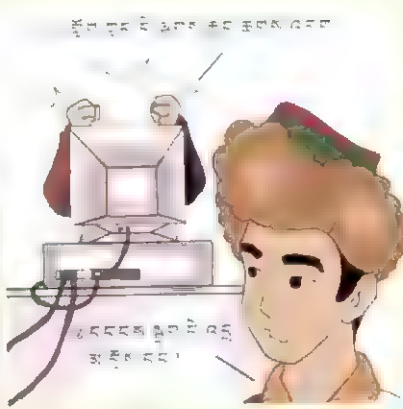
网聊是心理疾病，快去看医生！

# 新编《西游记》



早上好！

②不好！电脑坏了！



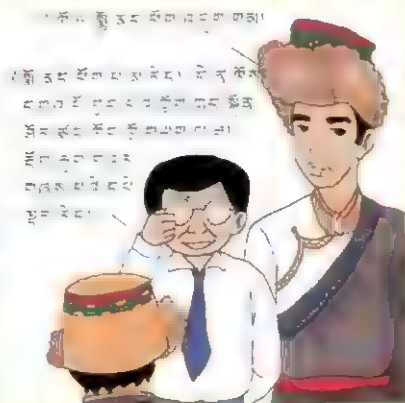
①电脑成了“电脑”

②别着急...



早上好！

②不好！电脑坏了！



①他有精神病？

②不，是电脑出了问题









མེའུ་མ་ཐག་པ་ཐག་ཏུ་གཏད་ཐུ་ནི་ད་ཅད་གཡ་ཆེ།



竹 子 的 詩



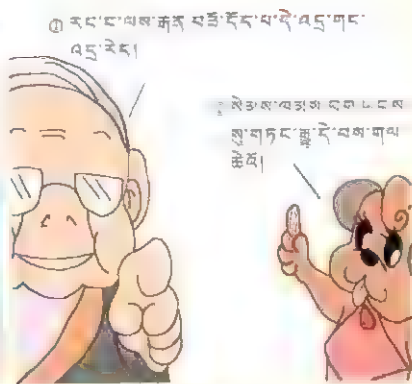
① 爸爸，谢谢你！

② 不全！



「命令和約定自跳和」圖，一起去吧！」

② 你和普叶去吧！



「你怎么有工夫比我忙？」

② 是呀，心理年轻更重要！

# གཞན་མི་མང་ཙམ་ལ་གཞན་གྱི་མཁུང་ལ་ལྷན་པ་མཆོག་



ལྷན་པ་མཆོག་



ལྷན་པ་མཆོག་



ལྷན་པ་མཆོག་

ལྷན་པ་མཆོག་



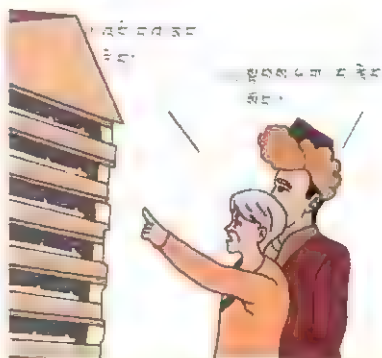
ལྷན་པ་མཆོག་



# 月 月 月 月 月



① 我迷路了。  
② 我之也。



① 这是我家。  
② 您别找错！



① 他是你父亲吗？  
② 开什么玩笑！



① 哪儿是我家？  
② 您得了老年痴呆症！

[illegible]

1984 1 10 10:00



已報”



我该怎么办啊！

[illegible]



五ノ三ノ二ノ一ノ四ノ六ノ七ノ八ノ九



D我先走了，再见！

2 遊覧、



①你回来吗

◎ 附錄五：傳記



， ； ； ； ； ；

4. 结论：对位值。



平林 三郎

1. The first step is to identify the key components of the system. This involves understanding the hardware and software involved, as well as the data flow and the interactions between the components.

# ཕྱི་མི་ཚོ་དང་གཉན་མ་བཟེང་མཁོ་གྲུ་གཅིག་མཁོ་མཁོ་གྲུ་གཅིག་གི་ཕྱི་དྲན་གྱི་ཁྱེད་ཀྱི་མཁོ་



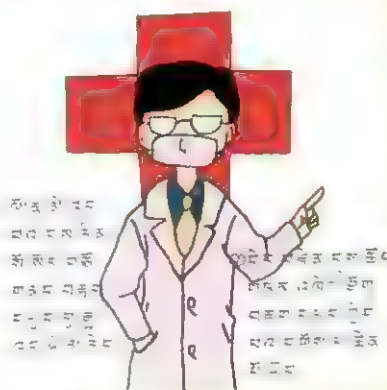
医生，我这位同事平时身体很好，怎么就



突然就病了，这是怎么回事？



那我们该注意些什么？



① 各年龄段都有不同的检查重点！

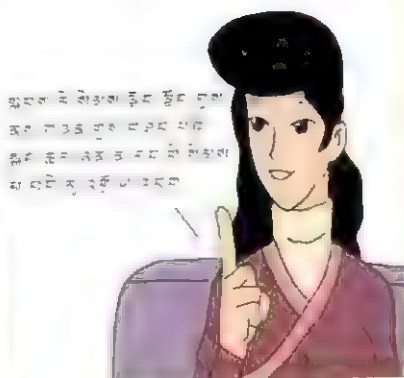
② 要重视体检，千万马虎不得！





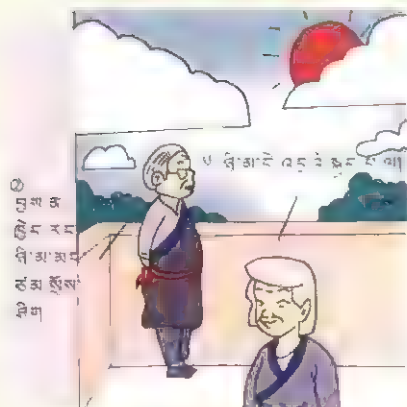


གཞན་གྱི་གནས་ཅན་ལོངས་སྤྱོད་ཀྱི་ཐབས་ལུགས་ཀྱི་བར་པ་ན།





# ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་



① 太阳真好啊！

② 多晒晒



奶奶，书，应该多晒晒太阳！



晒太阳也有学问吗？

当然啦，妈妈说不要在太阳下暴晒，紫外线会加大大脑。



当然啦，妈妈说不要在太阳下暴晒，紫外线会加大大脑。





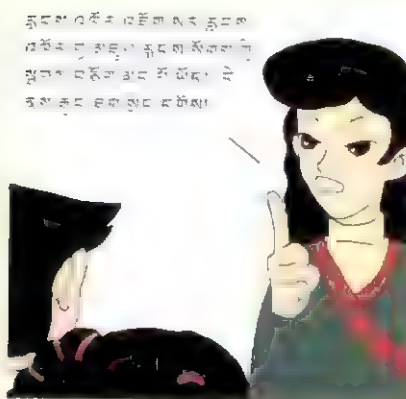
马路上真热闹，小朋友们都喜欢在马路上玩耍。



小朋友们喜欢在马路上玩耍。



要，小朋友们不要在马路上玩耍。



汽车尾气有害人，小朋友们不要靠近。



马路上不宜推婴儿车，婴儿车的高度太接近汽车排放的尾气。



[illegible]

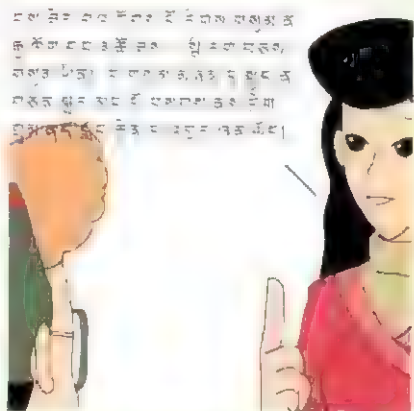
日增，给我倒杯啤酒！



喂。一个“朋友”聚缺了，这不好！



### 什么是三个“朋友”？



二个“朋友”是指火锅、海鲜和啤酒，勿同时食用，否则会产生过多的尿酸，引发痛风。

# 第 一 章 第 一 节 第 一 课 时

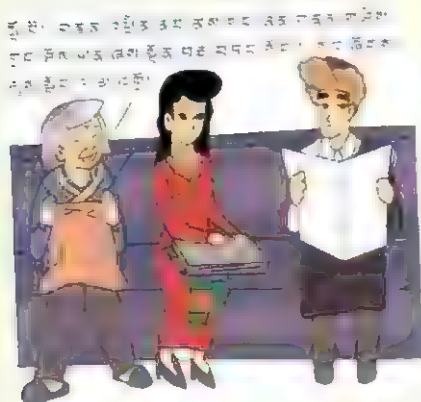


图 1-1-1 三个人坐在长椅上，中间的人正在看报纸。

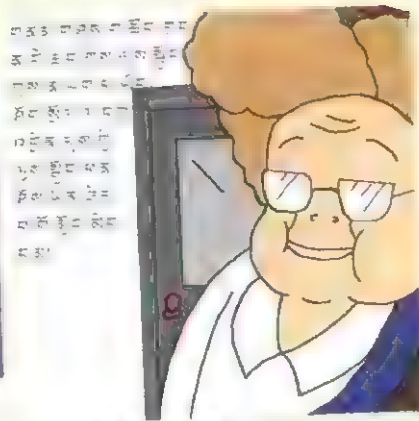


图 1-1-2 一个戴眼镜的男人，正在微笑。

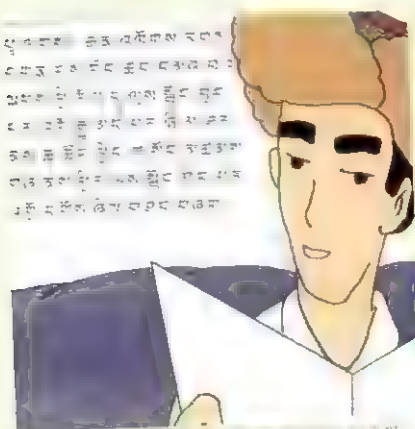


图 1-1-3 一个男人正在看一张大纸。



图 1-1-4 一个女人正在用手指着天空。

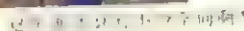
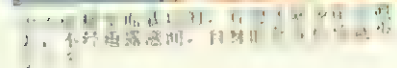


[illegible]

35



九、十、十一、十二、十三、十四、十五、十六、十七、十八、十九、二十





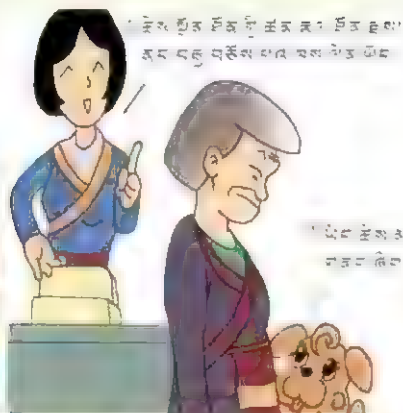




# ཐེ་མེད་པུ་མ་ན་ས་པ་པ་མ་མ་ཏུ་གཏོང་བྱུང།



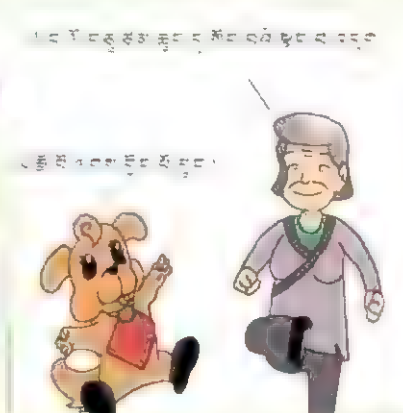
① 天不早了，也该睡觉了。  
② 啊！



① 睡吧睡吧，今天睡个好觉！  
② 啊！



① 天不早了，也该睡觉了。  
② 啊！



① 我好像年轻了10岁！  
② 奶奶真棒！

庚子(庚) 辛丑(辛) 壬寅(壬) 癸卯(癸) 甲辰(甲) 乙巳(乙) 丙午(丙) 丁未(丁) 戊申(戊) 己酉(己) 庚戌(庚) 辛亥(辛) 壬子(壬) 癸丑(癸) 甲寅(甲) 乙卯(乙) 丙辰(丙) 丁巳(丁) 戊午(戊) 己未(己) 庚申(庚) 辛酉(辛) 壬戌(壬) 癸亥(癸)



① 我自身难受 好像心脏病犯了！  
② 快看医生！

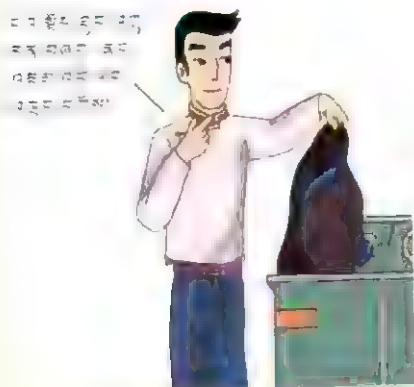


④ 到底是怎么回事?

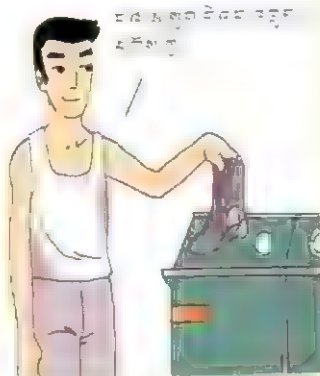
[illegible]

陈引达·与余英时

# ཕྱག་མོ་ན་མང་པོ་མཉམ་བུ་བཟུས་ན་གཞོན་པ་མེ་མང་།



内装洗脏了，我的内衣也洗脏了



我内裤也脏了



节约用水中！

② 内外衣要分开洗！



“1. རྒྱ་མོ་ན་མང་པོ་མཉམ་བུ་བཟུས་ན་གཞོན་པ་མེ་མང་།”

③ 有道理





月 月 月 月 月





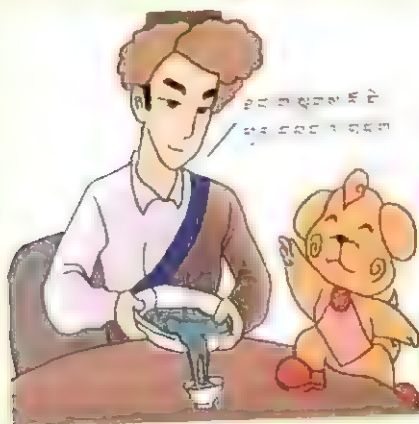
# 汤里的营养



汤里的营养



汤里的营养



汤里的营养



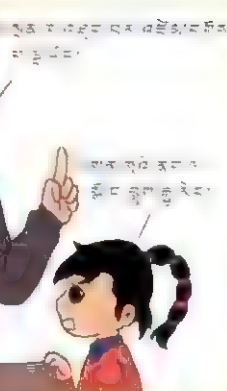
其实大部分的营养还在汤渣里！



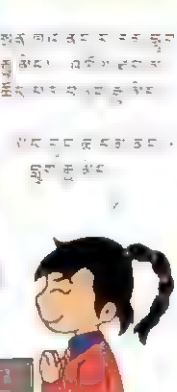
# 炒、冲、煮、蒸、煎、炸、熬、炖、焖、煨、烩、烧、烤、烘、焙、煎、炸、熬、炖、焖、煨、烩、烧、烤、烘、焙



① 炒了个菜！  
② 在锅里煮汤了！



① 炒了个菜！  
② 在锅里煮汤了！



① 炒冲红糖，是不煮熟。  
② 趁热倒出来。



① 还有炖超量啊！  
② 都记住了



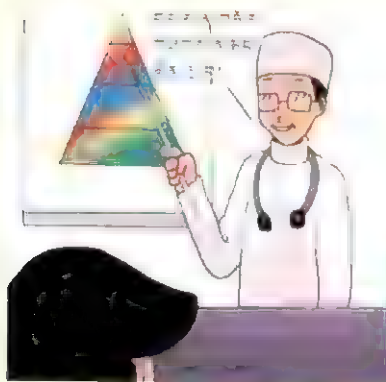
山陰縣志卷之五



25



1

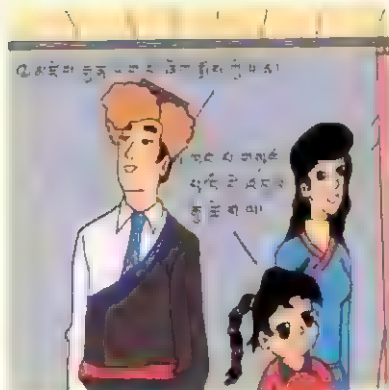


• • • • •



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99

# 第 一 章 第 一 节 第 一 课 时



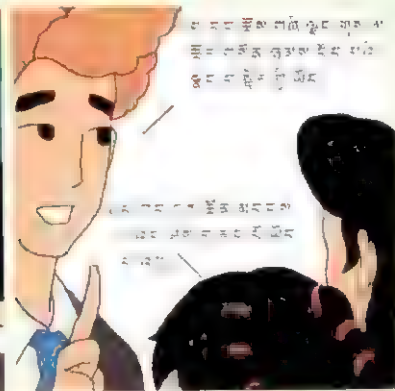
1. 第 一 课 时



2. 第 一 课 时



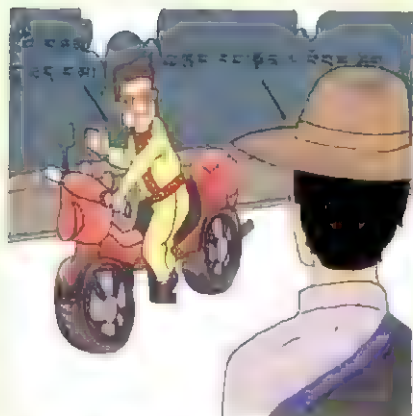
3. 第 一 课 时



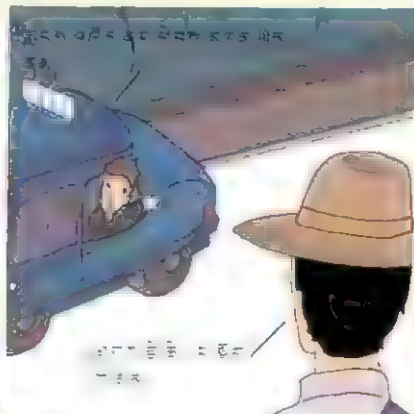
4. 第 一 课 时



ནོ་མ་ལ་བརྒྱུ་བ་ན་བདེ་ལྟ་ལ་ལྟ་ལ་ཆེ།



1. ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་  
2. ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་



3. ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་  
4. ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་



5. ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་  
6. ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་



7. ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་  
8. ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་

1. 观察并描述人物在运动时的动态和表情。



图 1-1-1 骑自行车的女孩



图 1-1-2 微笑的男孩和女孩



图 1-1-3 女孩和女人

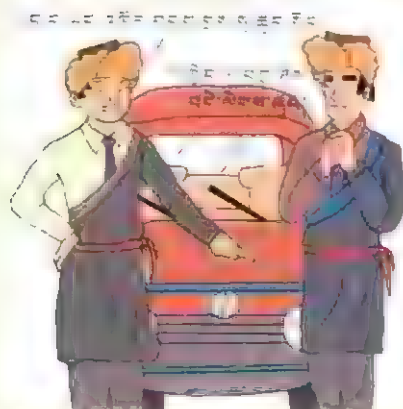


图 1-1-4 男孩和女人





马兰花开，马兰花开，马兰花开，马兰花开，马兰花开，马兰花开，马兰花开，马兰花开。



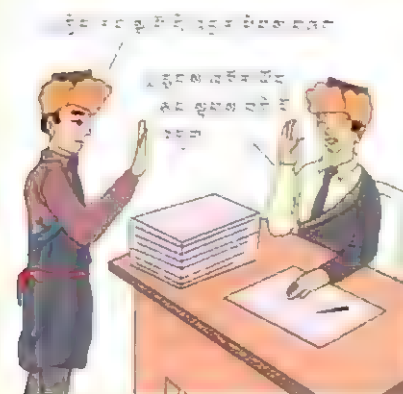
① 真是个好东西！

② 恭喜恭喜！



① 真是个好东西！

② 一路顺风！



① 来得这么早？

② 开车！进我爽快！

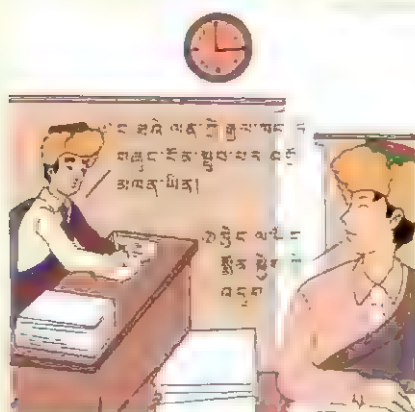


① 这几人不知怎么的总是头痛。

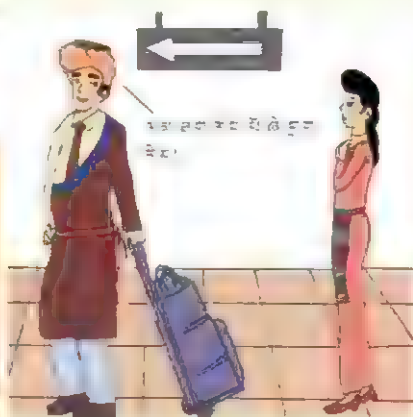
② 一定是新来的病。



我忘了带护照，怎么办？



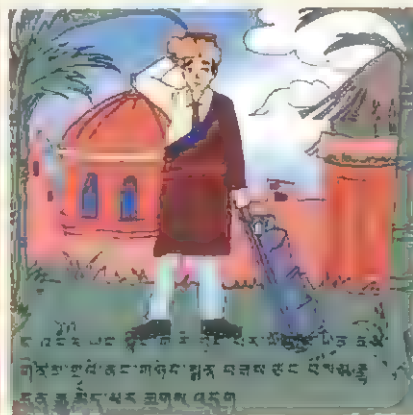
我忘了带护照，怎么办？



别急，别急。



别急，别急。



噢！我忘了带护照来这儿！什么？







（她笑着，把篮子递给她，说：“你尝尝，这可是我亲手做的。”）



（她笑着，把篮子递给她，说：“你尝尝，这可是我亲手做的。”）



（她笑着，把篮子递给她，说：“你尝尝，这可是我亲手做的。”）



不对，回家问问你的媳妇！



妈，身体过重的老人，抗不住疾病！



小英雄  
小英雄



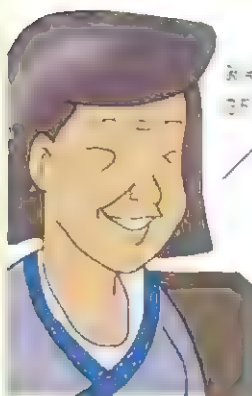
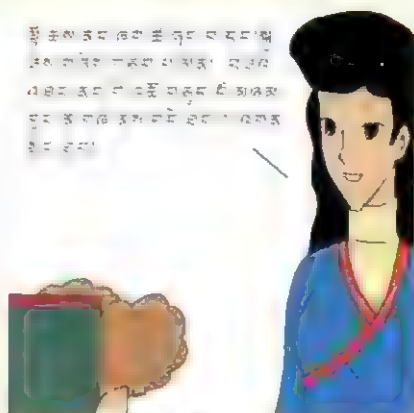
சுருதிபிரகாசம்



记得，这些都是你喜欢的。



*[Faint handwritten notes]*


$$x_1, x_2, \dots, x_n, y_1, y_2, \dots, y_m$$


2011年11月15日 星期三 11:11





啊！啊！啊！啊！啊！啊！啊！啊！啊！啊！啊！啊！  
啊！啊！啊！啊！啊！啊！啊！啊！啊！啊！啊！啊！



啊！啊！啊！啊！啊！啊！啊！啊！啊！啊！啊！啊！



啊！啊！啊！啊！啊！啊！啊！啊！啊！啊！啊！啊！



怎么换法？



请他们去健身房活动一下，有益健康

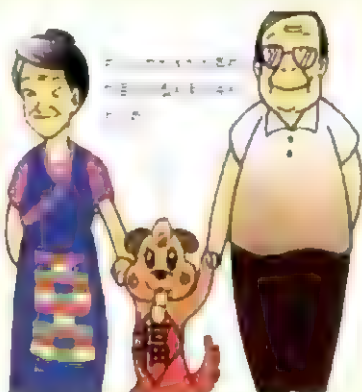
—60—



# ཡང་འབྲུག་ཀྱི་མཉམ་སྲུང་གི་བྱེད་དོན་མཉམ་སྲུང་།



① 姐妹，我们俩。  
② 姐，我们俩。



③ 我幸福的生活。



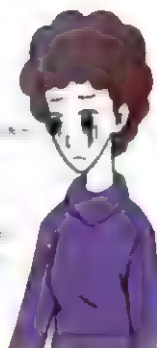
④ 我强身是幼。  
⑤ 老人要多运动。



⑥ 我能找到乐趣！  
⑦ 我参与其中！

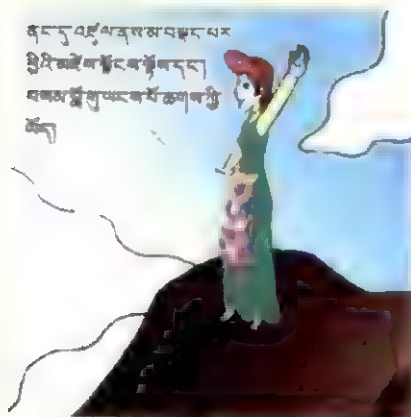
[illegible][illegible]

21 6 1 12



T 100 6 1 - 11

100

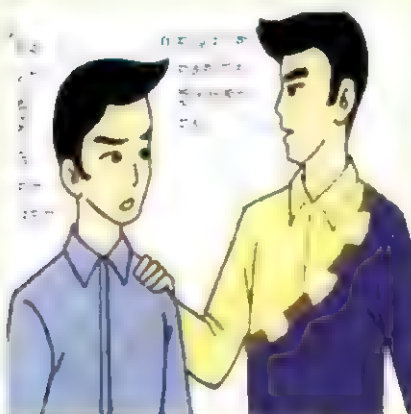


4. 6 . 0 2 1 1 1 1 7



2. 4. 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100. 101. 102. 103. 104. 105. 106. 107. 108. 109. 110. 111. 112. 113. 114. 115. 116. 117. 118. 119. 120. 121. 122. 123. 124. 125. 126. 127. 128. 129. 130. 131. 132. 133. 134. 135. 136. 137. 138. 139. 140. 141. 142. 143. 144. 145. 146. 147. 148. 149. 150. 151. 152. 153. 154. 155. 156. 157. 158. 159. 160. 161. 162. 163. 164. 165. 166. 167. 168. 169. 170. 171. 172. 173. 174. 175. 176. 177. 178. 179. 180. 181. 182. 183. 184. 185. 186. 187. 188. 189. 190. 191. 192. 193. 194. 195. 196. 197. 198. 199. 200. 201. 202. 203. 204. 205. 206. 207. 208. 209. 210. 211. 212. 213. 214. 215. 216. 217. 218. 219. 220. 221. 222. 223. 224. 225. 226. 227. 228. 229. 230. 231. 232. 233. 234. 235. 236. 237. 238. 239. 240. 241. 242. 243. 244. 245. 246. 247. 248. 249. 250. 251. 252. 253. 254. 255. 256. 257. 258. 259. 260. 261. 262. 263. 264. 265. 266. 267. 268. 269. 270. 271. 272. 273. 274. 275. 276. 277. 278. 279. 280. 281. 282. 283. 284. 285. 286. 287. 288. 289. 290. 291. 292. 293. 294. 295. 296. 297. 298. 299. 300. 301. 302. 303. 304. 305. 306. 307. 308. 309. 310. 311. 312. 313. 314. 315. 316. 317. 318. 319. 320. 321. 322. 323. 324. 325. 326. 327. 328. 329. 330. 331. 332. 333. 334. 335. 336. 337. 338. 339. 340. 341. 342. 343. 344. 345. 346. 347. 348. 349. 350. 351. 352. 353. 354. 355. 356. 357. 358. 359. 360. 361. 362. 363. 364. 365. 366. 367. 368. 369. 370. 371. 372. 373. 374. 375. 376. 377. 378. 379. 380. 381. 382. 383. 384. 385. 386. 387. 388. 389. 390. 391. 392. 393. 394. 395. 396. 397. 398. 399. 400. 401. 402. 403. 404. 405. 406. 407. 408. 409. 410. 411. 412. 413. 414. 415. 416. 417. 418. 419. 420. 421. 422. 423. 424. 425. 426. 427. 428. 429. 430. 431. 432. 433. 434. 435. 436. 437. 438. 439. 440. 441. 442. 443. 444. 445. 446. 447. 448. 449. 450. 451. 452. 453. 454. 455. 456. 457. 458. 459. 460. 461. 462. 463. 464. 465. 466. 467. 468. 469. 470. 471. 472. 473. 474. 475. 476. 477. 478. 479. 480. 481. 482. 483. 484. 485. 486. 487. 488. 489. 490. 491. 492. 493. 494. 495. 496. 497. 498. 499. 500. 501. 502. 503. 504. 505. 506. 507. 508. 509. 510. 511. 512. 513. 514. 515. 516. 517. 518. 519. 520. 521. 522. 523. 524. 525. 526. 527. 528. 529. 530. 531. 532. 533. 534. 535. 536. 537. 538. 539. 540. 541. 542. 543. 544. 545. 546. 547. 548. 549. 550. 551. 552. 553. 554. 555. 556. 557. 558. 559. 560. 561. 562. 563. 564. 565. 566. 567. 568. 569. 570. 571. 572. 573. 574. 575. 576. 577. 578. 579. 580. 581. 582. 583. 584. 585. 586. 587. 588. 589. 590. 591. 592. 593. 594. 595. 596. 597. 598. 599. 600. 601. 602. 603. 604. 605. 606. 607. 608. 609. 610. 611. 612. 613. 614. 615. 616. 617. 618. 619. 620. 621. 622. 623. 624. 625. 626. 627. 628. 629. 630. 631. 632. 633. 634. 635. 636. 637. 638. 639. 640. 641. 642. 643. 644. 645. 646. 647. 648. 649. 650. 651. 652. 653. 654. 655. 656. 657. 658. 659. 660. 661. 662. 663. 664. 665. 666. 667. 668. 669. 670. 671. 672. 673. 674. 675. 676. 677. 678. 679. 680. 681. 682. 683. 684. 685. 686. 687. 688. 689. 690. 691. 692. 693. 694. 695. 696. 697. 698. 699. 700. 701. 702. 703. 704. 705. 706. 707. 708. 709. 710. 711. 712. 713. 714. 715. 716. 717. 718. 719. 720. 721. 722. 723. 724. 725. 726. 727. 728. 729. 730. 731. 732. 733. 734. 735. 736. 737. 738. 739. 740. 741. 742. 743. 744. 745. 746. 747. 748. 749. 750. 751. 752. 753. 754. 755. 756. 757. 758. 759. 760. 761. 762. 763. 764. 765. 766. 767. 768. 769. 770. 771. 772. 773. 774. 775. 776. 777. 778. 779. 780. 781. 782. 783. 784. 785. 786. 787. 788. 789. 790. 791. 792. 793. 794. 795. 796. 797. 798. 799. 800. 801. 802. 803. 804. 805. 806. 807. 808. 809. 810. 811. 812. 813. 814. 815. 816. 817. 818. 819. 820. 821. 822. 823. 824. 825. 826. 827. 828. 829. 830. 831. 832. 833. 834. 835. 836. 837. 838. 839. 8

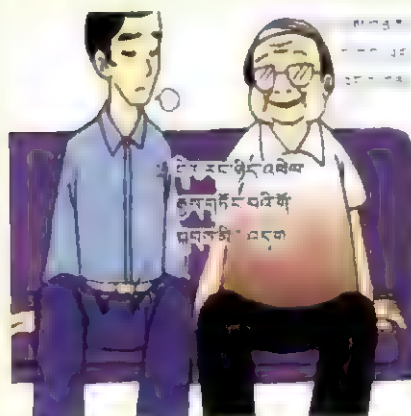
# མཉམ་འབྲེལ་གྱི་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་མཉམ་འབྲེལ།



མཉམ་འབྲེལ་གྱི་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་མཉམ་འབྲེལ།



མཉམ་འབྲེལ་གྱི་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་མཉམ་འབྲེལ།



མཉམ་འབྲེལ་གྱི་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་མཉམ་འབྲེལ།

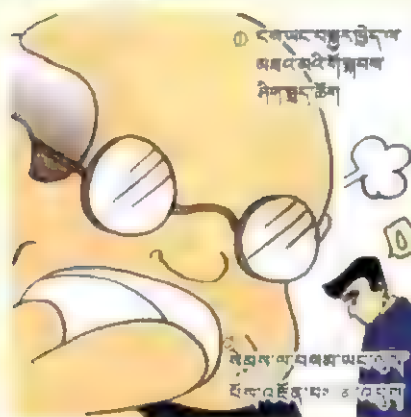
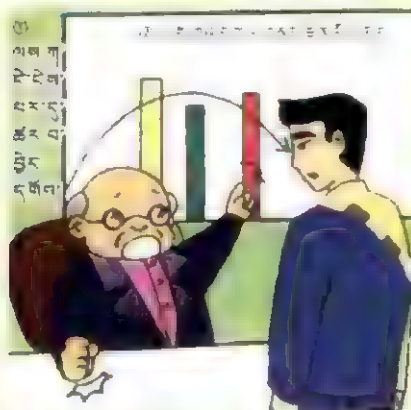


མཉམ་འབྲེལ་གྱི་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་མཉམ་འབྲེལ།





三、五、七、九、十一、十三、十五、十七、十九、二十一、二十三、二十五、二十七、二十九、三十一、三十三、三十五、三十七、三十九、四十一、四十三、四十五、四十七、四十九、五十一、五十三、五十五、五十七、五十九、六十一、六十三、六十五、六十七、六十九、七十一、七十三、七十五、七十七、七十九、八十一、八十三、八十五、八十七、八十九、九十一、九十三、九十五、九十七、九十九、一百。



གཤམ་འདྲུལ་སྤྱོད་ལས་མི་གས་ཀྱི་རལ་ཀྱུ་མ་ཐོ་གཏན་གཞི་ག་དམེ་མ་ཐོ་མ་ཐོ་



• 大角星 • 大角星

[illegible]

... 100 ...



1. The first part of the paper is devoted to the study of the properties of the function  $f(x)$  defined by the equation

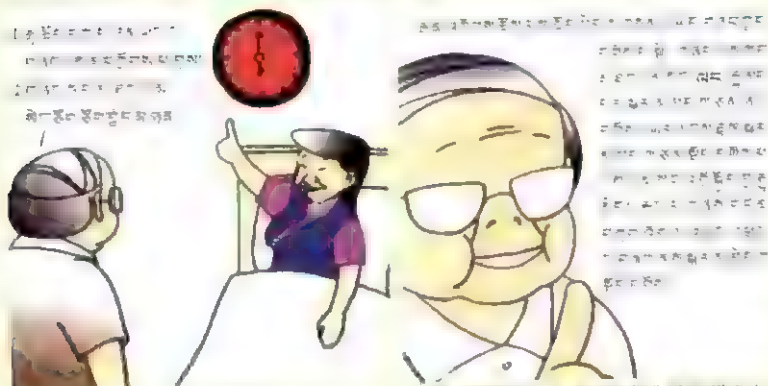




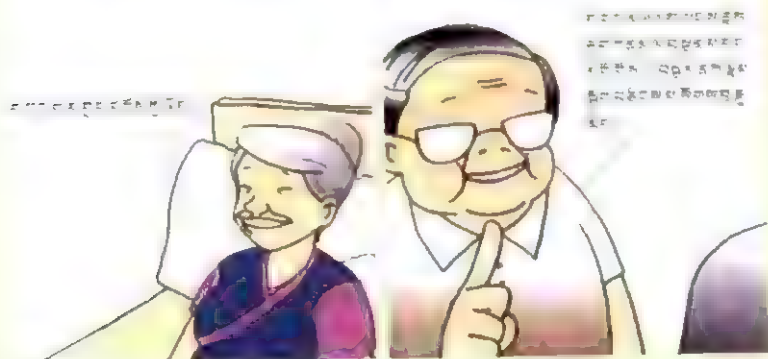




ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥  
 ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥

[illegible]

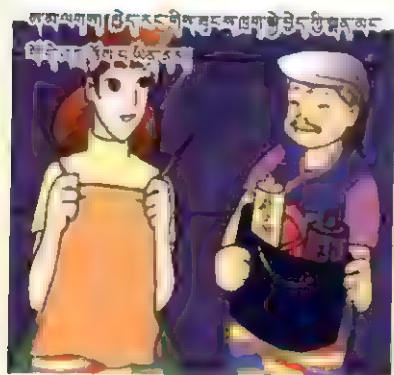
老要... 人仁... 皮起... 時... 鐘... 分... 鐘... 起... 米... 時... 解... 安... 分...



还有什么？

还有起吊时不要屁股朝天，头朝地系安全带。

ཁྱེད་ཀྱི་ཉམས་པས་ཕྱག་འཛིན་གྱིས་ཁ་གསལ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།



哟，你买那么多补血剂补血药品啊！



李小姐告诉我呀，我口多干，开  
胃药呢！



李小姐说：“李小姐，向李小姐说，‘对  
了，李小姐，李小姐，李小姐’”



李小姐说：“李小姐，李小姐，李小姐”













ཀྱི་མ་མེད་ཀྱི་མ་གཞིག་ན་ཕྱི་མེད་མཉམ་ཁུངས་པ་མ་མེད་ཀྱི།



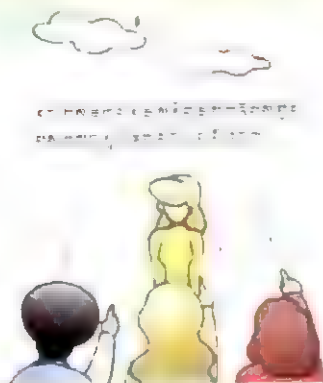
① 老两口闹离婚...  
② 303室又吵架了。



① 卓玛有心事。  
② 她被男友甩了

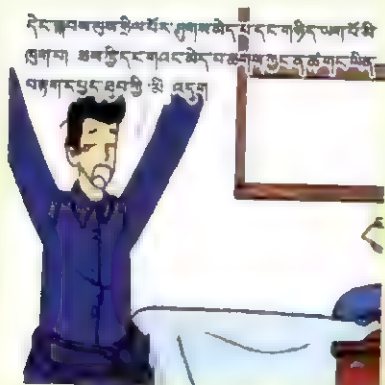


① 王阿姨介绍人...  
② 她又找了个老伴

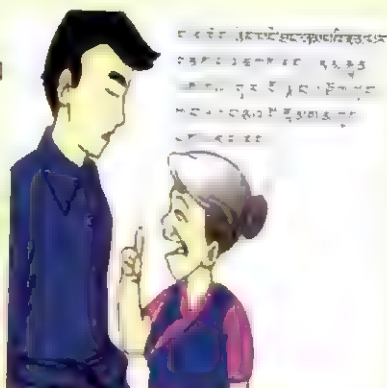


你有「沙」心理，像“包打听” 77！

# བདེ་ལྡན་གྱི་མ་ལུ་མེད་པའི་ཡིན་གཞན་བྱེད་ནས།



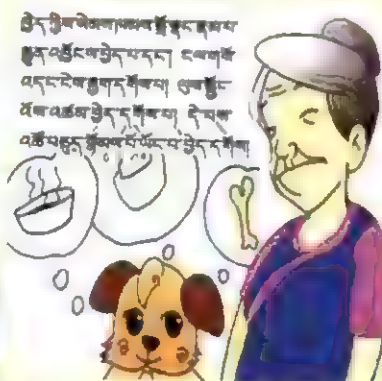
这一阵子，全身乏力，连电视也看不进去，更不想吃，可是什么也检查不出来！



这叫亚健康，是血：你平时工作压力大，还有你的饮食结构，营养失调。



我这样个情况，可健康状态呢？



要保持乐观，保持充足的气息，适当有运动和均衡的营养。





གཉིད་ཨི་ལྟ་བུ་ལ་གསལ་བྱས་ན་ཡན་བྱས་ཐོན་ནས།



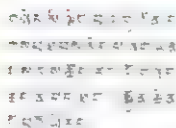
今天我要加碼！



毛公大子與之，長時後了。



2. 1 的 4 倍 是 8，那么 4 的 2 倍 是 8。



欠下的神賦“償”是補不回来的，日久必  
因傷身健



ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥  
 ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥



赶紧快说，手机没电了！



什么？听不清楚！你弓低



4) 中,  $\alpha$  是 1 的根, 故  $\alpha^2 = -\alpha - 1$



下列“双单”编队中，哪一种的机动最大









ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥



1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100. 101. 102. 103. 104. 105. 106. 107. 108. 109. 110. 111. 112. 113. 114. 115. 116. 117. 118. 119. 120. 121. 122. 123. 124. 125. 126. 127. 128. 129. 130. 131. 132. 133. 134. 135. 136. 137. 138. 139. 140. 141. 142. 143. 144. 145. 146. 147. 148. 149. 150. 151. 152. 153. 154. 155. 156. 157. 158. 159. 160. 161. 162. 163. 164. 165. 166. 167. 168. 169. 170. 171. 172. 173. 174. 175. 176. 177. 178. 179. 180. 181. 182. 183. 184. 185. 186. 187. 188. 189. 190. 191. 192. 193. 194. 195. 196. 197. 198. 199. 200. 201. 202. 203. 204. 205. 206. 207. 208. 209. 210. 211. 212. 213. 214. 215. 216. 217. 218. 219. 220. 221. 222. 223. 224. 225. 226. 227. 228. 229. 230. 231. 232. 233. 234. 235. 236. 237. 238. 239. 240. 241. 242. 243. 244. 245. 246. 247. 248. 249. 250. 251. 252. 253. 254. 255. 256. 257. 258. 259. 260. 261. 262. 263. 264. 265. 266. 267. 268. 269. 270. 271. 272. 273. 274. 275. 276. 277. 278. 279. 280. 281. 282. 283. 284. 285. 286. 287. 288. 289. 290. 291. 292. 293. 294. 295. 296. 297. 298. 299. 300. 301. 302. 303. 304. 305. 306. 307. 308. 309. 310. 311. 312. 313. 314. 315. 316. 317. 318. 319. 320. 321. 322. 323. 324. 325. 326. 327. 328. 329. 330. 331. 332. 333. 334. 335. 336. 337. 338. 339. 340. 341. 342. 343. 344. 345. 346. 347. 348. 349. 350. 351. 352. 353. 354. 355. 356. 357. 358. 359. 360. 361. 362. 363. 364. 365. 366. 367. 368. 369. 370. 371. 372. 373. 374. 375. 376. 377. 378. 379. 380. 381. 382. 383. 384. 385. 386. 387. 388. 389. 390. 391. 392. 393. 394. 395. 396. 397. 398. 399. 400. 401. 402. 403. 404. 405. 406. 407. 408. 409. 410. 411. 412. 413. 414. 415. 416. 417. 418. 419. 420. 421. 422. 423. 424. 425. 426. 427. 428. 429. 430. 431. 432. 433. 434. 435. 436. 437. 438. 439. 440. 441. 442. 443. 444. 445. 446. 447. 448. 449. 450. 451. 452. 453. 454. 455. 456. 457. 458. 459. 460. 461. 462. 463. 464. 465. 466. 467. 468. 469. 470. 471. 472. 473. 474. 475. 476. 477. 478. 479. 480. 481. 482. 483. 484. 485. 486. 487. 488. 489. 490. 491. 492. 493. 494. 495. 496. 497. 498. 499. 500. 501. 502. 503. 504. 505. 506. 507. 508. 509. 510. 511. 512. 513. 514. 515. 516. 517. 518. 519. 520. 521. 522. 523. 524. 525. 526. 527. 528. 529. 530. 531. 532. 533. 534. 535. 536. 537. 538. 539. 540. 541. 542. 543. 544. 545. 546. 547. 548. 549. 550. 551. 552. 553. 554. 555. 556. 557. 558. 559. 560. 561. 562. 563. 564. 565. 566. 567. 568. 569. 570. 571. 572. 573. 574. 575. 576. 577. 578. 579. 580. 581. 582. 583. 584. 585. 586. 587. 588. 589. 590. 591. 592. 593. 594. 595. 596. 597. 598. 599. 600. 601. 602. 603. 604. 605. 606. 607. 608. 609. 610. 611. 612. 613. 614. 615. 616. 617. 618. 619. 620. 621. 622. 623. 624. 625. 626. 627. 628. 629. 630. 631. 632. 633. 634. 635. 636. 637. 638. 639. 640. 641. 642. 643. 644. 645. 646. 647. 648. 649. 650. 651. 652. 653. 654. 655. 656. 657. 658. 659. 660. 661. 662. 663. 664. 665. 666. 667. 668. 669. 670. 671. 672. 673. 674. 675. 676. 677. 678. 679. 680. 681. 682. 683. 684. 685. 686. 687. 688. 689. 690. 691. 692. 693. 694. 695. 696. 697. 698. 699. 700. 701. 702. 703. 704. 705. 706. 707. 708. 709. 710. 711. 712. 713. 714. 715. 716. 717. 718. 719. 720. 721. 722. 723. 724. 725. 726. 727. 728. 729. 730. 731. 732. 733. 734. 735. 736. 737. 738. 739. 740. 741. 742. 743. 744. 745. 746. 747. 748. 749. 750. 751. 752. 753. 754. 755. 756. 757. 758. 759. 760. 761. 762. 763. 764. 765. 766. 767. 768. 769. 770. 771. 772. 773. 774. 775. 776. 777. 778. 779. 780. 781. 782. 783. 784. 785. 786. 787. 788. 789. 790. 791. 792. 793. 794. 795. 796. 797. 798. 799. 800. 801. 802. 803. 804. 805. 806. 807. 808. 809. 810. 811. 812. 813. 814. 815. 816. 817. 818. 819. 820. 821. 822. 823. 824. 825. 826. 827. 828. 829. 830. 831. 832. 833. 834. 835. 836. 837. 838. 839. 840. 84



41 117 118 119 120



破 題 子 曰 我 聖 祖 聖 宗 曰

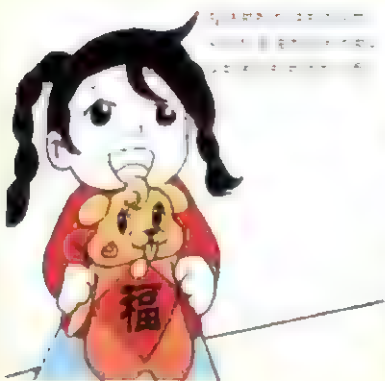
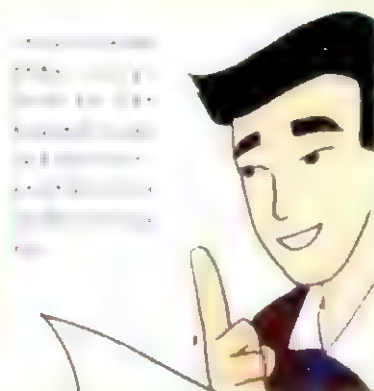
[illegible]







二月二日 (二)



# 白月精



白月精，现在，她，对我是“白月精”。



白月精，



白月精，现在，她，对我是“白月精”，



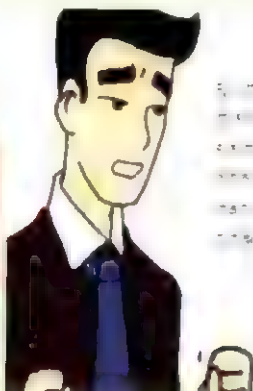
白月精，现在，她，对我是“白月精”，



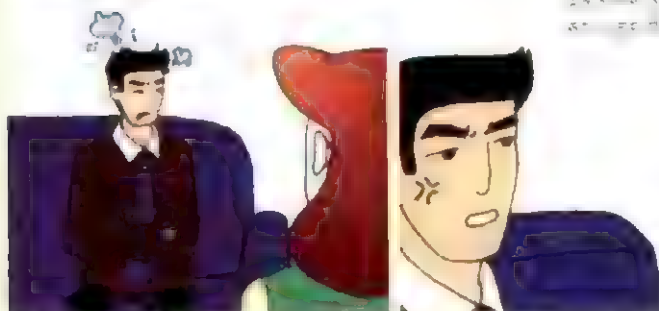
五、六、七、八、九、十、十一、十二、十三、十四、十五、十六、十七、十八、十九、二十、二十一、二十二、二十三、二十四、二十五、二十六、二十七、二十八、二十九、三十、三十一、三十二、三十三、三十四、三十五、三十六、三十七、三十八、三十九、四十、四十一、四十二、四十三、四十四、四十五、四十六、四十七、四十八、四十九、五十、五十一、五十二、五十三、五十四、五十五、五十六、五十七、五十八、五十九、六十、六十一、六十二、六十三、六十四、六十五、六十六、六十七、六十八、六十九、七十、七十一、七十二、七十三、七十四、七十五、七十六、七十七、七十八、七十九、八十、八十一、八十二、八十三、八十四、八十五、八十六、八十七、八十八、八十九、九十、九十一、九十二、九十三、九十四、九十五、九十六、九十七、九十八、九十九、一百。



在点  $(x_0, y_0)$  处， $z$  的全微分

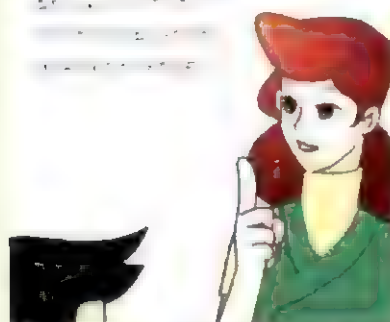
[illegible][illegible][illegible]

# 第 一 章



“你真是个让人头疼的家伙，”

“我”



“你真是个让人头疼的家伙，”

“你真是个让人头疼的家伙，”





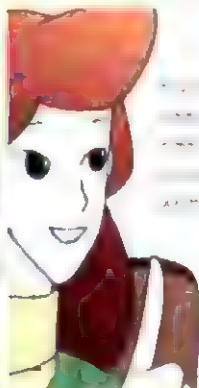
ਸ੍ਰੀ ਮਤਿ ਭੁਵਨਿ ਸ੍ਰੀ ਮਤਿ ਭੁਵਨਿ ਸ੍ਰੀ ਮਤਿ ਭੁਵਨਿ ਸ੍ਰੀ ਮਤਿ ਭੁਵਨਿ



1. The first part of the text discusses the importance of maintaining accurate records of all transactions, including sales, purchases, and expenses. It emphasizes that proper record-keeping is essential for determining the correct amount of tax liability.



他还是舒服地睡下去。



不好，要健康必須得修心，這開關









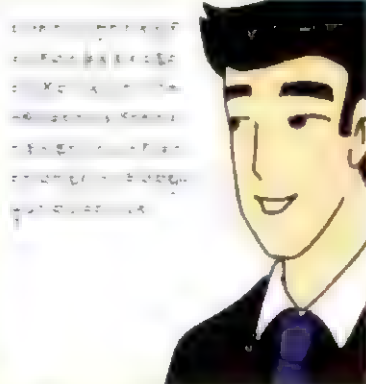


# གཞི་རྒྱུ་ལྟ་བུ་གྱི་ལོ་རྒྱུས།



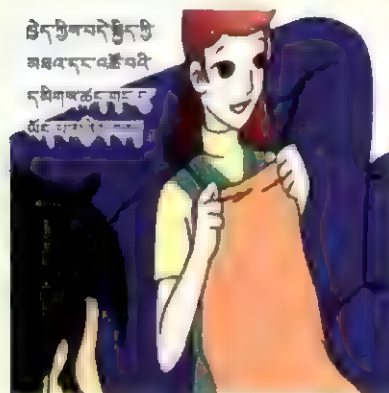
སྐྱེ་ལོ་ནས་དེ་ལྟར་མཉམ་  
ཉི་མཉམ་ལྟར་ལྟ་བུ་དེ་  
ཀྱང་མི་འཕྲུལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས།

ཀྱང་མི་འཕྲུལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས།



ཀྱང་མི་འཕྲུལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས།  
ཀྱང་མི་འཕྲུལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས།  
ཀྱང་མི་འཕྲུལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས།  
ཀྱང་མི་འཕྲུལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས།  
ཀྱང་མི་འཕྲུལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས།  
ཀྱང་མི་འཕྲུལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས།

ཀྱང་མི་འཕྲུལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས།  
ཀྱང་མི་འཕྲུལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས།



མི་དེ་ལྟར་ལྟ་བུ་དེ་  
མཉམ་ཉི་མཉམ་ལྟར་  
དེ་ལྟར་ལྟ་བུ་དེ་  
ཀྱང་མི་འཕྲུལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས།

ཀྱང་མི་འཕྲུལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས།  
ཀྱང་མི་འཕྲུལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས།



ཀྱང་མི་འཕྲུལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས།  
ཀྱང་མི་འཕྲུལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས།  
ཀྱང་མི་འཕྲུལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས།  
ཀྱང་མི་འཕྲུལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས།

ཀྱང་མི་འཕྲུལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས།  
ཀྱང་མི་འཕྲུལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས།



[illegible]

# བདེ་ཐང་གི་གཞུང་བཟུམ།

བདེ་ཐང་ནི་ང་ཚོའི་གྲགས་པོ་ལག་ཁྱེས་ཡིན།

最好的朋友是健康。

ནད་གཏོན་ནི་ང་ཚོའི་གནོད་འདྲེ་ཆེ་ཤིས་དེ་རེད།

最大的敌人是病魔。

བྱ་ཁྱོད་མེད་ན་ཕྱག་པོ་ཡིན།

无德是祸。

དབུ་ལ་པོ་ནད་མེད་ཕྱག་པོའི་ལམ་ཁྱེད་ཡིན།

有人无病抵半富。





སྒྲིལ་རྒྱུ་ཆུང་གི་རིང་ཏུ་སྒྲིལ་བ་དེ་མ་ཆེ་སྒྲིལ་ཆེ་མ་གྱི་རྒྱུ་ཆུང་རྒྱུ་ཆུང་མེད།

腰带长一份，寿命短一尺。

སྒྲིལ་རྒྱུ་ཆུང་གི་རིང་ཏུ་སྒྲིལ་བ་དེ་མ་ཆེ་སྒྲིལ་ཆེ་མ་གྱི་རྒྱུ་ཆུང་རྒྱུ་ཆུང་མེད།

锄头强耕筋骨，汗水可治百病。

སྒྲིལ་རྒྱུ་ཆུང་གི་རིང་ཏུ་སྒྲིལ་བ་དེ་མ་ཆེ་སྒྲིལ་ཆེ་མ་གྱི་རྒྱུ་ཆུང་རྒྱུ་ཆུང་མེད།

饭后一百步，强于上药铺；

饭前一碗汤，胜过好药方。

མི་དེ་མ་ཆེ་སྒྲིལ་ཆེ་མ་གྱི་རྒྱུ་ཆུང་རྒྱུ་ཆུང་མེད།

水停百日生毒，人闹百日患病。

བདེ་བར་སྒྲིལ་བ་དེ་མ་ཆེ་སྒྲིལ་ཆེ་མ་གྱི་རྒྱུ་ཆུང་རྒྱུ་ཆུང་མེད།

枯坐伤身，运动长寿。





ནད་མེད་གཉིད་ལ་དགའ་ན་ནད་པར་འགྱུར།  
 ནད་ཅན་གཉིད་ལ་དགའ་ན་མི་རོར་འགྱུར།  
 དགོས་མེད་འདས་དོན་བརྗེད་མཁན་མཁས་པ་ཡིན།  
 མི་དན་ཀྱང་ཕྱན་ཕྱས་ན་ནད་ཀྱི་རྒྱ།  
 མི་རྒྱ་བྱ་རྒྱལ་ས་ཆེན་རང་སྤྲིག་གིས།  
 གཞིན་དུས་འགྲལ་རྒྱར་དགའ་བ་དེས།  
 ཆས་དུས་ནད་གཞི་ཉུང་བ་བྱུང་།  
 ཟས་བཟང་པོས་ལུས་པོ་གས།  
 གཞས་སྐྱ་ན་པོས་སྤོང་ཁམས་གས།  
 好人唔睡变病人。病人昏睡成死人。

忘掉不该记住的东西是一种快乐。

胡思乱想易得病，贪得无厌会送命

年轻蹉跎，到老没病痛

饭养身， equal 养心。





① 藥補不如食補，食補不如功補。

ཐམ་སྤྱི་ལུས་གསོ་བྱས་ན་བཟང་།

ཐམ་སྤྱི་ལུས་གསོ་བྱེད་པ་ལས།

འགྲུལ་རྒྱུད་ལུས་གསོ་བྱས་ན་དགའ།

ནྟག་བྱ་བའད་གད་སྤྱོད་པ་ཡིས་སྤོན་དང་སྤོན་པའི་དཀའ་པ་མེད།

① 药补不如食补，食补不如功补。

口笑三笑，不用医和药。

ཡེ་སྐྱོ་ཅན་ལ་ནད་གཞི་མང་། སྤྱད་སྤྱད་ལྡན་ནད་གཞི་ཉུང་།

必人勤病则懒，人懒病则勤。

འཕྱོང་སྤྱོད་སྤྱི་ལུས་ནད་གཞི་མར་ལ་བསྐྱལ།

སྤྱོད་ཁང་ཡངས་པས་མེ་མས་བག་ཡངས་པར་བྱའམི་ལྟར།

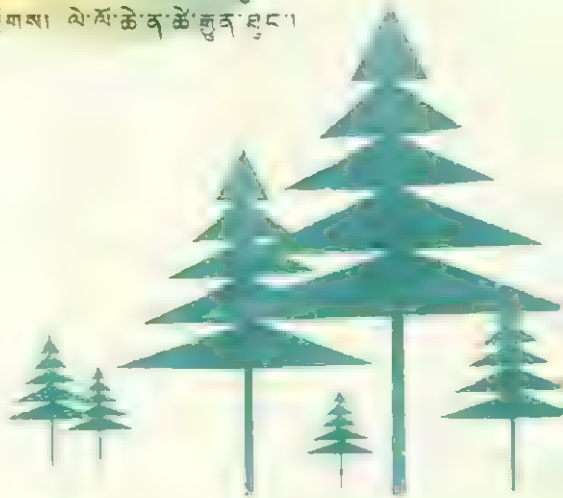
དངངས་འཚབ་ཆེན་ཆས་པ་མཆོགས། ཡེ་སྐྱོ་ཆེན་ཆེན་ལྟར་ལྟར།

② 精伸兼命，病去亡亡。

口宽用宽，不及心宽。

不急又小病，百年不见老；

不懒又不倦，益寿日延年。





ན་བ་གཡང་ས་ན་སྒྲི་མི་བནན།  
 ལུས་པོ་དལ་ན་ལག་སེན་གས།  
 སེམས་བ་སྒྲོད་ན་མགོ་སྒྲུབ་པམང།  
 སེམས་ནད་ཁ་ནས་བསངས་ན་སྒྲོན་ལས་ལྷག  
 སེམས་ནད་ཁོག་ཏུ་ཉར་ན་ཏུག་སྒྲུར་ལུར།  
 སྒྲོ་སྒྲོང་བསམ་པས་ནད་བཟུ་བཟུད།  
 སྒྲོ་གཏུང་བསམ་པས་ནད་གཞི་བཏྲོན།

耳朵不硬，心思不定  
 身静养指甲，心静养头发  
 话说出口是良药，事闷在心憋出病  
 身病苦用药来治，心病苦用心来医  
 相対是非难言心，相对语言难保身  
 说说笑笑通七窍，悲悲凄凄掉无依





བདེ་ཐང་གི་བརྩ་ཆ་གསུམ་ལྟར་དང་བརྩ་ཆ་བདུན་ལུས་གས།  
བརྩ་ཆ་བརྩ་ནི་ཚུན་འགྲོག་གཙུག་བཟུང་བྱ་རྒྱ་རེད།

三分医，七分养，十分重要在预防。

ཚུན་མགོར་གྱང་ཐུག་འཕེལ་བས་གས་ཚུན་ཚུན།  
ཚུན་པ་ཁྱེད་ན་ལུས་པོ་སྐྱོག་ཏུ་འཁུགས།

初秋多衣多受寒，少衣薄衫身清涼。

འཚོག་དུས་ཚུན་པ་འཕྲི་བར་མ་ཕྱེལ།  
འཁུགས་དུས་ཚུན་པ་གསལ་བར་མ་ཕྱེལ།

热不马上脱衣，冷不急上穿棉。

ཚུན་དཔྱིད་ལུས་འཁུགས་མ་གྲོར་ན།  
མ་གྲོས་ནད་གཞི་ཁྱེད་བ་ཡིད།

春不忙减衣，秋不忙添制。春捂秋冻，到老不病。

མགོ་བོ་ལྷགས་པར་གཏད་ན་རྩ་སྐབ་སྐབ།  
ཀང་པ་ལྷགས་པར་གཏད་ན་འཁུགས་ལྷང་ལྷང།

头对风，暖烘烘；脚对风，清郎中。



ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥  
 ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥

多关怀年幼的子女，多留意年迈的父母。

ནད་གཞི་སྒྲ་ཅན་པའི་མ་དགོས་ལ།  
སྒྲ་ན་འགོ་མ་ལྟ་གཅི་མར་འཛུག་དགོས་།

医早不医迟，预防重于治。

ནད་གཞི་བཅོས་པར་གྲེ་བ་ལས།  
ཐོན་པོ་ག་ལྟ་རྒྱར་ཉོད་ཅོར་ན།  
རལ་བ་འབྲས་མེད་འབྲས་དར་མཆོད་ས།

只忙治病不忙防，没有忙到点子！

[illegible]

飲食要衛生，一熱二鮮三淨。

天 地 人 三才 乃 萬物 之 本 也  
 天 地 人 三才 乃 萬物 之 本 也  
 天 地 人 三才 乃 萬物 之 本 也





ཉ་པ་ཚེས་པར་ཟ་དག་སྟེ། འབྲས་རྟོག་ཚེས་པར་བཅས་ནས་ཟ།

伍吃新鲜米吃熟，

ཐུང་ནག་གཅིག་དང་ཉླག་གཅིག་འདྲ། གང་དུ་འབྱར་ཡང་གནས་དེ་ཡིང་།

只苍蝇一只虎，飞到谁家谁家苦。

ཁྱ་མ་བདར་ན་བཅའ་ཡི་ལྷ། ཡང་མ་ཐེར་ན་སྤང་ཐུང་ཆགས།

快刀不磨会生锈，胸膛不挺背要驼。

སྐ་མ་བཀྲག་སྐ་ལ་ཆགས་རྒྱ་མེད། རྐ་མ་དཀྲག་རྐ་མ་འཁྲ་རྟགས་མེད།

牙小别不稀，目小别不瞥。

མཆེལ་མ་ལ་གང་རིན་ཐང་གསེར་ལས་ལྷག། ། ལྷུ་ལྷུ་། ཀླུ་ཀླུ་། ལྷུ་ལྷུ་། ཀླུ་ཀླུ་།

口唾沫，千金价值



བལྟ་བུ་གསུམ་ན་ཁྲག་ལ་གནོད། ལངས་བུ་གསུམ་ན་རྩ་པར་གནོད།  
བལྟ་བུ་གསུམ་ན་དབང་ཅར་གནོད། བྱིན་བུ་གསུམ་ན་ཆ་རྒྱལ་དལ།  
ཉལ་བུ་གསུམ་ན་རྒྱང་ཁ་བྱས།

久立伤骨，久坐伤肉，久视伤身，久行伤筋，久卧伤气。

ཉལ་ལར་རྒྱང་ཁ་བྱས་པ་ཡིས། མཚན་ལ་གཉིད་ཀྱི་ཁིང་ལམས་  
འབྱེམས།

晚上泡泡脚，夜里睡得香。

སྐྱོད་པ་གཞེངས་ཙམ་གཞེངས་ཙམ་བྱས་པ་ཡིས།  
གཞུགས་པ་རིང་བྱ་སྟོན་པར་སྟོན་པ་ཡིད།

伸伸懒腰利长高。

ནད་གཞི་གསར་བུས་བཅས་སྤྲིའིང། རྟོང་པ་ཆགས་ན་བྱ་གཞིང་དགལ།

新病好医，旧病难治。

སྤྲིན་པར་མ་བཞེན་མི་པར་བཞེན་ སྤྲི་ཆོང་མ་སྤྲི་བས་ཤི་ཆོང་རན།

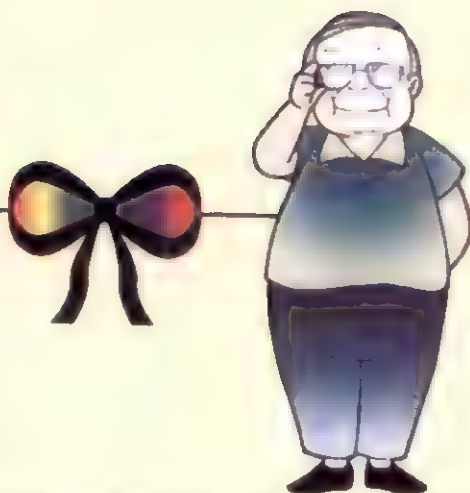
有病去烧香，死得更快当。

གཙང་བྱ་དོད་ན་ནད་གཞི་བྱང།

常洗衣，常洗澡，勤晒衣被疾病少。







རིག་པ་ཅན་གྱིས་བདེ་ཐང་ཆེད་དུ་སློབ་གཏོང་མང་པོ་བྱེད།  
 བསམ་ཤེས་ཅན་གྱིས་བདེ་ཐང་ཆེད་དུ་སེམས་ཁུར་གང་ཡོང་བྱེད།  
 聪明人投资健康，明白人关注健康。

བསམ་མེད་ཅན་གྱིས་བདེ་ཐང་ཆེས་མེད་གཏོང་།  
 སློན་མིངས་ཅན་གྱིས་བདེ་ཐང་སློབ་གཏོང་བྱེད།  
 无知人漠视健康，糊涂人透支健康。

ལག་གདང་གཏོང་བ་བྱི་ཚུལ་ཕྱག་རྒྱ་ཅམ།  
 བཟའ་ཚེ་འཇམ་གདང་བཅེ་གདུང་ཟབ་པའི་ནྟགས།  
 牵手好似无价宝，夫妻牵手感情好。

སེམས་ཁམས་ལེགས་སྒྲིག་བྱ་རྒྱུ་དེ་གཤིས་ཀ་བརྒྱར་བཅས་བྱེད་ལས་ལྷག  
 完善心理比改变性格更实际。



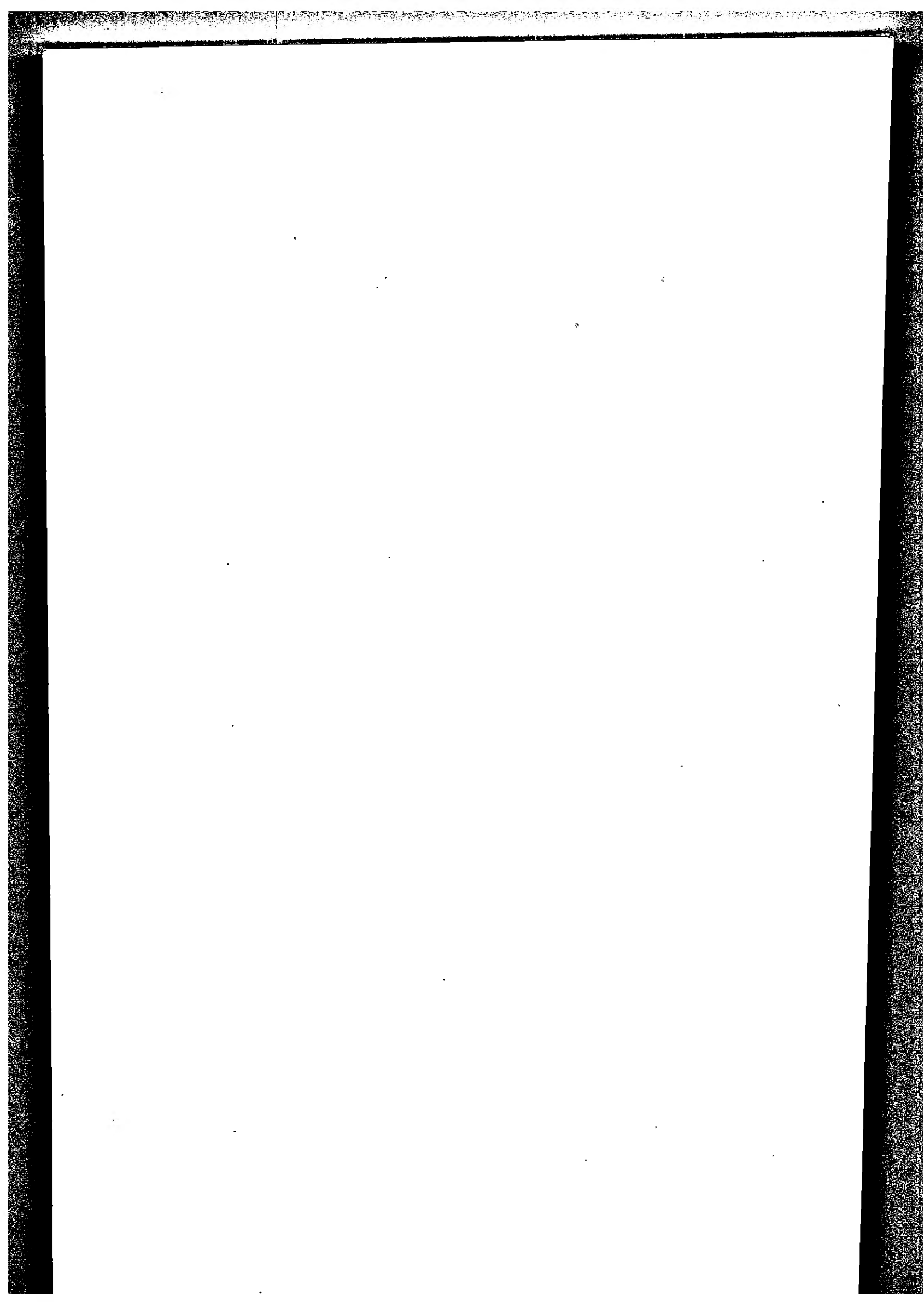


《དམངས་ཡོན་གྱི་ཚན་རིག་བྱང་ཚད་བྱ་འགྲུལ་འཆར་གཞིའི་  
ཆ་གཞན》ཚན་རིག་བྱང་ཚད་དཔེ་ཚོགས།

## བདེ་ཐང་སྐྱེད།

|                              |                                                         |
|------------------------------|---------------------------------------------------------|
| སྤྱི་ཚུལ་མཁན།                | དེབ་འདི་ཚུལ་སྤྱི་ཚུལ་མཁན་ལང་།                           |
| རིམ་འབྲི་མཁན།                | ལོ་རྒྱུ་བཟང་བཟུ་ཤིས།                                    |
| ཚུལ་སྤྱི་འགན་འཁུར་བ།         | བདེ་སྐྱེད་བཟང་མ། དབྱངས་འབྲུམ་ཆེ་རིང་།                   |
| མདུན་ཤོག་འཆར་འགོད་བ།         | བཟུན་འཛིན་ཆོས་སྤྱིད།<br>ཐོད་སྡོད་མི་དམངས་དཔེ་སྐྱེད་ལང་། |
| དཔེ་སྐྱེད་འགྲེམས་སྤེལ་ཆོད་བ། | (ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱིམ་གྲིང་སྐྱོང་བྱང་ལམ་སྐོ་ཨང་20 བ)          |
| པར་འདེབས་ཆོད་བ།              | ཐོད་སྡོད་མི་རིམ་པར་འདེབས་ཆོད་ཡོད་ཀྱང་གི།                |
| དེབ་ཆད།                      | 850×1168 1/32                                           |
| པར་ཤོག                       | 3.75                                                    |
| ཡིག་གྲངས།                    | ཁྱི་2                                                   |
| པར་གཞི།                      | 2013 ལོའི་ཟླ་8 པར་པར་གཞི་1 བསྐྱེད་ས།                    |
| པར་ཐང་ས།                     | 2013 ལོའི་ཟླ་8 པར་པར་ཐང་ས་1 བཏུབ།                       |
| པར་གྲངས།                     | 01-12,000                                               |
| དཔེ་དེབ་ཨང་ཉག་ས།             | ISBN 978-7-223-03829-4                                  |
| རིན་ཐོང་སྐྱེད།               | 17.00                                                   |

པར་གཞི་སྐྱོང་བདག་ཡིན་པས་འདྲ་བཅོས་པར་འདེབས་མི་ཆོག།



《དམངས་ཡོངས་ཀྱི་ཆེན་མིག་བྱང་ཆུང་གྱི་འགྲེལ་བཅར་གཞིའི་  
ཚུ་གཞད་》ཆེན་མིག་བྱང་ཆུང་གྱི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་སྐུ་མཆོག་གིས།

五、五、五、五

|                              |                                               |
|------------------------------|-----------------------------------------------|
| སྒྲིག་ཚུལ་མཁན།               | དེབ་འདི་ཚུལ་སྒྲིག་ཨུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་།             |
| རི་མོ་འབྲི་མཁན།              | ལོ་རྒྱུ་བཟང་བཟང་གིས།                          |
| ཚུལ་སྒྲིག་འགན་འཁུར་བ།        | བདེ་སྐྱིད་བཟང་མོ། དབྱངས་འབྲུམ་ཆེ་རིང་།        |
| མདུན་ཤོག་འཆར་འགོད་པ།         | བསྟན་འཛིན་ཆོས་སྐྱིད།                          |
|                              | བོད་རྒྱུང་ས་མི་དམངས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་།            |
| དཔེ་སྐྱུན་འགྲེམས་སྤེལ་ཆེན་པ། | (ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱིམ་སྤྱི་དགོན་པུང་ལམ་སྤོ་ཨང་20 བ) |
| པར་འདེབས་ཆེན་པ།              | བོད་རྒྱུང་ས་རི་ཁྱུ་པར་འདེབས་ཆེད་ཡོད་ཀྱང་སི།   |
| དེབ་ཆེད།                     | 850 × 1168    1/32                            |
| པར་ཤོག                       | 3.75                                          |
| ཡིག་གྲངས།                    | བླ་2                                          |
| པར་གཞི།                      | 2013 ལོའི་ཟླ་8 པར་པར་གཞི་1 བསྒྲིགས།           |
| པར་ཐངས།                      | 2013 ལོའི་ཟླ་8 པར་པར་ཐངས་1 བཏབ།               |
| པར་གྲངས།                     | 01-12,000                                     |
| དཔེ་དེབ་ཨང་རྟགས།             | ISBN 978-7-223-03829-4                        |
| རིན་མོང་སྒོར།                | 17.00                                         |

པར་གཞི་མཉམ་བདག་ཡིན་པས་འདྲ་བཅོས་པར་འདྲེབས་མི་ཆོག

